

Ankstyvųjų vaikų emocinių ir elgesio sunkumų atpažinimas bei psichologinės pagalbos galimybės

Žinutės

Kaip reaguoti į agresyvų vaiko elgesį? Pasistenkite išlikti ramūs ir ramiai pasakykite, kad matote, jog vaikas negerai jaučiasi, jam kyla pyktis. Pabrėžkite, kad normalu taip jaustis, tačiau svarbu pyktį reikšti tinkamais būdais – reikia pasistengti, kad netinkamais žodžiais ar veiksmais nesužeistum kito. Padėkite vaikui nusiraminti ir paklauskite, koks jo nuomone, šioje situacijoje galėtų būti geriausias sprendimas. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kas padeda mažinti brolių ir sesių konfliktus? Vienas svarbiausių dalykų – pasistenkite nelyginti vaikų tarpusavyje. Tai menkina jų savivertę, žadina konkurenciją, didina priešišumą, o santykiyje su tėvais vaikai pradeda jaustis nesaugūs ir bando įvairias įsiteikimo strategijas. Brolių ir sesių santykių darnai padeda, kai tėvai pastebi jų individualius poreikius ir gebėjimus, vienodai vertina už pasiekimus ir laimėjimus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kokie ženklai rodo galimus valgymo sutrikimus? Atkreipkite dėmesį, jei vaikas ar paauglys atsisako anksčiau valgytų patiekalų, vengia valgyti kartu su šeima ar draugais, ženkliai mažina maisto porcijas, pradėjo itin daug sportuoti, slepia savo kūną po laisvais drabužiais. Ankstyva pagalba neįkainojama, užkertant kelią paauglystėje prasidedantiems valgymo sutrikimams. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kaip padėti nerimaujantiems vaikams? Stiprų nerimą vaikai gali išgyventi dėl artimųjų ir savo sveikatos, atsiskaitymų mokykloje, santykių su draugais, bijodami apsikvailinti, patirti gėdą ar patyčias, dėl ateities nežinomybės ir daugelio kitų dalykų. Stiprus nerimas sutrikdo miegą, valgymą, trukdo susikaupti ar džiaugtis įprastai maloniais dalykais. Nerimaujantys vaikai gali būti išsiblaškę, atsiriboję, dirglūs, verksmingi, elgtis piktai. Pasikalbėkite su vaiku apie jį neraminančias situacijas ir mintis, apsvarstykite, „kas bus, jeigu...“. Išmokykite nusiramavimo technikų: kvėpuoti, perkelti dėmesį į kitus dalykus, medituoti. Padėkite vaikams išlaikyti kasdienę rutiną ir fizinį aktyvumą, daugiau laiko leiskite kartu, patikinkite, kad esate šalia. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kas padeda spręsti konfliktus? Laikantis tam tikrų principų ir konfliktus priimant kaip natūralią tėvų ir vaikų santykių dalį, juos spręsti kur kas lengviau. Pirmiausia reikėtų nusiraminti patiems tėvams, tada išklausti vaiką ar paauglį, sugerti dalį jo audringų emocijų ir ieškoti galimo konflikto sprendimo. Visada naudinga pagalvoti, koks konkretaus konflikto su vaikais ar paaugliais sprendimo būdas būtų konstruktyvus, mokytų deramai atstovėti savo nuomonę arba protingai ieškoti kompromisų. Po konflikto visada svarbu pripažinti savo klaidas ir susitaikyti su vaiku ar paaugliu. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

VALGYMO SUTRIKIMAI: KAIP ATPAŽINTI

Paauglystėje keičiasi kūnas, kyla naujų, nepažintų jausmų, norisi pritapti prie bendraamžių, taip pat suprasti savo individualumą. Jauni žmonės yra labai jautrūs socialinėms žinutėms apie tai, kaip turėtų atrodyti, rengtis, elgtis, ką valgyti. Kai paaugliai susiduria su emociniais sunkumais ir nežino, kaip susitvarkyti, gali juos išgyventi perkeldami į rūpestį maistu bei svoriu.

PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/ svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu ir figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.
- Dažni komentarai apie „storumą“ nepaisant krantinčio ar mažo svorio.
- Maistas supjaustomas nedideliais gabalėliais ir tik stumdomas lėkštėje.
- Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas, ką ir kada valgė.
- Nevalgoma kartu su visa šeima, atsisakoma su draugais eiti į kavinę, pasivaikšinti.
- Laisvų drabužių dėvėjimas ar rengimasis keliais sluoksniais.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Perdėtai intensyvus sportavimas, nepaisant oro sąlygų, nuovargio, ligos ar susižeidimų.
- Reikšmingi svorio pokyčiai: tiek kritimas, tiek padidėjimas.
- Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiuojama arba suvalgomas didelis maisto kiekis.

PAAUGLIO SAVIJAUTA, ĮSPĖJANTI APIE GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas maisto ir valgymo temoms.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.
- Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus ar, priešingai, piktas, susierzinęs, patiria nuotaikų svyravimus.
- Galvos svaigimas ir skausmai, silpnumas, nuovargis, miego problemos.
- Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.



KAIP PADĖTI PAAUGLIAMS?

- Venkite komentarų apie savo kūną ir savikritikos.
- Venkite komentavimo apie paauglio ir kitų žmonių kūną bei išvaizdą.
- Padėkite suprasti, kokius jausmus slepia kalbos apie kūną.
- Skatinkite užsiimti mėgstama veikla.
- Būkite pavyzdžiu, kaip pagarbiai rūpintis savo kūnu ir jo poreikiais: skirti laiko miegui, įvairiai ir pakankamai maitintis, maloniai pajudėti.
- Priminkite, kad kūnas – ne tik išorė, bet ir tai, ką jis gali. Skatinkite teigiamą požiūrį į savo kūną, jo galimybes.
- Padėkite paaugliui pažinti savo jausmus ir spręsti gyvenimiškus sunkumus, su kuriais jis susiduria.
- Ugdykite gebėjimą kritiškai vertinti ir naudotis žiniasklaida bei socialiniais tinklais. Skatinkite jais naudotis bendravimui, o ne kaip erdve, kurioje varžomasi dėl pasiekimų ir išorinių standartų.
- Padėkite paaugliui jaustis pamatytu ir vertingu dėl to, koks jis yra, ką gali, kuo domisi, o ne už tai, kaip atrodo ar ką pasiekia.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KONFLIKTAI: KAIP TINKAMAI JUOS SPREŠTI

Tiek vaikams, tiek suaugusiems tenka susidurti su interesų, nuomonių, pažiūrų skirtumais, sukeliančiais stiprius jausmus ir kartais neapgalvotus poelgius. Vaikystėje ir paauglystėje reikia išmokti apginti savo pozicijas, susitarti, suderinti interesus ir taip konstruktyviai išspręsti konfliktus.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE KONFLIKTUS?

- Konfliktai – natūrali santykių dalis. Jie neišvengiami: gali kilti visur ir bet kada.
- Konfliktų metu žmonės dažniausiai jaučia diskomfortą ir tampa gynybiški.
- Konflikto metu reikia spręsti problemą. Ne žmogus, bet problema turi būti dėmesio centre.
- Reikia spręsti dabartinį konfliktą ir neiškelti buvusių problemų, nuoskaudų, klaidų, kurias padarėte jūs ar vaikas.
- Konfliktą reikėtų spręsti kuo greičiau: kol neįsisėnėję, nepradėjo kartotis, nesusikaupė daugiau neigiamų jausmų ir veiksmų – muštynių, keršto, apkalbų.
- Nesėkmingai sprendžiamas konfliktas sukelia apmaudą, pyktį, baimę, nusivylimą, nepasitikėjimą, pažeidžia vaikų pasitikėjimą tėvais ir savimi, jų saugumą, sukelia stresą ir įtampą.

KONSTRUKTYVUS KONFLIKTO SPRENDIMAS

- Konflikto įsisąmoninimas. Svarbu suvokti savo kūno ir emocijų signalus, kurie praneša apie išgyvenamą įtampą.
- Jausmų atpažinimas ir reiškimas. Pirmiausia kiekvienas sau ir kitai pusei turi juos įvardyti. Užuoť sakę „Tu mane nuvylei, nes ...“, naudokite teiginius „Aš nusivyliau, nes ...“.
- Tikrųjų poreikių, norų, interesų nustatymas. Kad konfliktas būtų išspręstas efektyviai, reikia suprasti, ko noriu aš ir išsiaiškinti, ko nori kita pusė. To neišsiaiškinus konfliktas nebus išspręstas.
- Problemos sprendimo paieška. Žinant, ko nori abi pusės, ieškoma sprendimo.
- Sprendimo priėmimas ir susitarimas.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP TĖVAMS SPREŠTI KONFLIKTUS SU VAIKAIS/PAAUGLIAIS?

- Pirmiausia patys suvaldykite savo emocijas ir jas įvardinkite.
- Padėkite vaikui/paaugliui nusiraminti ir apibūdinti savo savijautą.
- Įvardinkite problemą – bus aiškiau dėl ko kilo konfliktas. Įvardinkite kaip problemą suprantate jūs ir išgirskite, kaip ją supranta vaikas/paauglys.
- Dėmesingai išklauskite vaiką/paauglį. Tai padės suprasti jo norus ar motyvus.
- Pasikalbėkite, kaip galėtumėte kartu išspręsti konfliktą, koks sprendimas atrodo tinkamiausias.
- Paašikinkite ir pagrįskite, kodėl reikėtų vienaip ar kitaip elgtis/nesielti.
- Suklydę patys atsiprašykite ir savo pavyzdžiu mokykite vaiką/paauglį taip elgtis.

KONFLIKTAS SPRENDŽIAMAS BENDRADARBAUJANT, KAI:

- norima rasti sprendimą, esant abiem pusėms stiprioms;
- siekiama abipusio įsipareigojimo ir atsidavimo;
- siekiama išlaikyti gerus santykius.

KONFLIKTĄ AŠTRINANTYS VEIKSNIAI:

- Prieštaravimas, nesutikimas, nesiklausymas.
- Puolimas, kaltinimas.
- Ignoravimas.
- Teisinimasis ar besąlygiškas kaltės prisiėmimas.
- Situacijos, nepasitenkinimo priežasties ar oponento menkinimas.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

