

## **Ragina nepasiduoti nerimui**

Psichologė [Milda Karklytė-Palevičienė](#) teigė, kad visų amžiaus grupių vaikams bendravimas yra reikalingas, bet dabartinėje situacijoje reikia prisitaikyti ir nepasiduoti neigiamoms emocijoms. „Nepaisydami visų sunkumų, turėtume į tai pažvelgti kaip į geriausią scenarijų šiai dienai. Pažiūrėkime, ką galime padaryti, kaip tuos sunkumus įveikti. Pažiūrėkime į tai, kaip į pamoką, nes nuo to, kad ką nors kaltinsime, nieko gero nebus“, – sakė specialistė.

Ji sutinka, kad šalutinis karantino poveikis yra, bet jį galima sumažinti. „Viena dažniausių pasekmių – didesnis nuovargis ir didesnė įtampa, kuri vaikams, visų pirma, atsiranda dėl mažesnio fizinio judėjimo. Sutikite, kad aktyvių užsiėmimų namuose yra mažiau, o ekranų – daugiau. Tai kuria nuovargį, gali kilti miego problemų. Vaikai tampa nerimastingi, jie ilgisi draugų, galbūt bijo, kad juos pamirš, dėl to gali kilti ir miego problemų. Nepadeda ir tai, kad visi būna vienoje erdvėje, be galimybės prasiblaškyti“, – tvirtino psichologė.

Ji pasidalijo keletu patarimų, kurie gali padėti palengvinti situaciją ir sumažinti įtampą namuose:

### **1. Nuleiskite kartelę**

„Gal galime pasimažinti savo darbo užduočių kiekį, net jei nuo to nukentės atlygis, bet gal įmanoma šiuo metu pasispausti ir pagyventi kiek taupiau, bet išlikti ramesniems. Nesiekime, kad namuose būtų ideali tvarka. Susitaikykime su tuo, kad bus daugiau pykčių. Kai visa tai suvoksime ir priimsime, nebeturėsime lūkesčių tapti idealiais, į viską pradėsime žiūrėti kur kas paprasčiau“, – teigė specialistė.

### **2. Planuokite dieną**

„Planuoti reikėtų tiek savo, tiek vaiko dieną. Jei ritmo laikysimės, turėsime daugiau laiko, be to, vaikai ilgainiui išmoks susidaryti dienotvarkę savarankiškai, be to, aiškaus plano turėjimas mažina nežinomybės, neapibrėžtumo jausmą ir iš to kylantį nerimą“, – pasakojo psichologė.

### **3. Į dienotvarkę įtraukite fizinius pratimus visai šeimai**

„Vaikams sportuoti rekomenduočiau ne tik vakare, kai tėvai atsilaisvina, bet ir per pertraukas tarp pamokų. Pateikime tą žaismingai, tarkime, padarykime pritūpimų iššūkį ar pan.“, – patarė pašnekovė.

### **4. Nustatykite, kada yra šeimos laikas**

„Labai svarbu, kad paskirtumėte konkretų laiką, kada bus šeimos metas. Nežinomybė vaikui kelia stresą. O kai būsime suplanavę, vaikas jausis saugesnis. Šeimos laiko metu turėtume pasistengti kuo labiau įsitraukti į bendravimą čia ir dabar, be pašalinių trukdžių ir minčių“, – sakė psichologė. Be to, svarbus ir individualus laikas skirtas tik vaikui ir vienam iš tėvų. Ji patarė kiekvienam vaikui per dieną skirti bent pusvalandį. „Jei šeimoje yra ne vienas vaikas, bent du kartus per savaitę rekomenduočiau kiekvienam vaikui skirti individualaus laiko. Labai svarbu, kad tuo metu darytume tai, ką nori vaikas“, – teigė M. Karklytė-Palevičienė.

## 5. Priimkite vaiko emocijas

„Išgirskite, jei jis sako, kad jam nuobodu, kad jis pasiilgo draugų. Pasakykite, kad jį suprantate ir, kad tai yra normalu. Sukurkite planą, kaip tinkamai tas emocijas išjausti. Jei liūdna, gal galima pasiūlyti būdų, kurie padėtų tai išspręsti – paskambinti draugui, nupiešti liūdesį, užsirašyti į online būrelį, gal susirasti įdomią knygą, gal kartu pagulėti“, – pasakojo psichologė.

## 6. Nuosekliai laikykitės plano

„Jei nusprendėme, kad nuo šiandien darysime taip, taip ir darykime kiekvieną dieną, jei norime pasiekti rezultatų“, – sakė pašnekovė.

## 7. Iš anksto aptarkite su vaikais jų mėgstamas veiklas

„Pasidarykime vaikams patrauklų sąrašą ar net „veiklų knygą“. Kai vaikui bus nuobodu ar tiesiog nežinos, ko imtis, priminkime, kad gali pažiūrėti į turimą veiklų planą ir iš jų išsirinkti. Tai vaikams būna paveikiau ir mieliau naudojama, nei žodiniai nukreipimai į kažkokias veiklas. Be to, padeda ugdyti savarankiškumą ir jaustis geriau, nes jie patys priima sprendimą, ką veikti“, – sakė psichologė.

## Pasekmių gali būti

Anot psichologės, ilgalaikės neigiamos karantino pasekmės gali būti tuo atveju, jei namuose bus didelė įtampa, emocinis karas, bus nepatenkinami vaiko poreikiai. „Bet supraskime, kad niekas nereikalauja būti tobulais tėvais. Jei namuose bus pakankamai gera atmosfera, tėvai stengsis, eis psichologų rekomenduojamu keliu, didelių pasekmių neturėtų būti. Taip, tai gali būti nemalonus prisiminimas, bet tik tiek. Iš savo darbinės patirties galiu pasakyti, kad maždaug pusei vaikų yra sunkiau. Kitas dalykas – tėvų patiriamas nerimas persiduoda vaikams. Kuo pozityviau patys jausimės, tuo lengviau bus ir vaikams“, – sakė psichologė.

Ji pateikė keletą simptomų, kurie byloja, kad vaikas patiria stresą ir reikėtų atkreipti dėmesį į jo poreikius:

Miego problemos.

Gali būti, kad vaikas vengia eiti miegoti. Miegas kelia įtampą, baimę. Sunku užmigti, sunku keltis, dažnai pabunda naktimis, sapnuoja blogus sapnus. Jei tai nebuvo būdinga anksčiau, ir jei tai kartojasi savaitę ar ilgiau, reikėtų atkreipti dėmesį, kad vaikas yra persitempęs.

Kai vaiko elgesys pasikeičia

Jei vaikas buvo aktyvus, tapo itin ramus, apatiškas, nieko nenori. Arba atvirkščiai – jei vaikas buvo ramus, o staiga pasidarė pernelyg judrus.

Pykčio arba liūdesio priepuoliai, dirglumas.

Staiga atsiradę egzistenciniai klausimai: kodėl mes gyvename, kas bus kai numirsime.

Nuolatinis nuovargis, noras miegoti.

Vargina įkyrios mintys.

Tikai, daiktų ar nagų kramtymas.

Vaikas vengia bendravimo, įprastai jam mėgstamų veiklų.

Vaikas pradėjo neįprastai daug ginčytis, priešgyniauti.

Atsirado fizinė ar emocinė agresija.

Suprastėjusi dėmesio koncentracija.

Atsiranda elgesys, kuris iki tol buvo nebūdingas, trukdo visavertiškai funkcionuoti ir tęsiasi bent savaitę.

Psichologė pataria, jei pastebėjote šiuos simptomus, nepalikti savieigai, o verčiau ieškoti pagalbos.