

KRETINGOS MARIJOS TIŠKEVIČIŪTĖS MOKYKLA

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Lietuvos Sveikatos informacijos centro pateikiamų ataskaitų duomenys rodo, kad žymiai išaugo vaikų, turinčių regos, laikysenos, virškinimo sutrikimų, sergančių nervų sistemos ir jutimo organų ligomis skaičius, *vaikų populiacijoje padaugėjo psichikos ir elgesio sutrikimų.*

Specialistai kalbėdami apie pagalbą ypač akcentuoja tai, kad kuo anksčiau vaikui turėtų būti suteikiama reikiama pagalba, nes tada, tikėtina, ir rezultatai bus optimaliausi.

Pasitaiko atvejų kai į psichologą kreipiamasi gana uždelstai, tada, kai prasideda vaikui psichosomatiniai negalavimai įtakoti psichologinių problemų.

Augdami visi pereiname tam tikrus etapus, patiriame įvairiausių jausmų, tarp jų – slegiančių ir nemalonių. Tik taip išmokstame pažinti liūdesį, baimę, pyktį, juos priimti ir išgyventi. Išmokstame įveikti sunkumus. Tai natūralus procesas. Kiekvieno vaiko gyvenime gali nutikti nemalonių ir trikdančių dalykų. Kai iškilusius sunkumus pačiam vaikui įveikti per sunku, o mamos ar tėčio pagalbos neužtenka, gali prireikti psichologo pagalbos. Jei dėl vaiko nerimaujate ar kyla abejonių, apsilankykite pas psichologą ir pasitarkite, ką daryti.

Tėvai ar kiti juos atstojantys asmenys, t.y. seneliai ar globėjai, taip pat auklėtojos, mokytojos yra tie žmonės, su kuriais vaikai praleidžia daugiausia laiko. Šalia esantys ir turėtų nukreipti vaiką pagalbos, nes vaikai patys to padaryti negali.

Keletas ryškesnių požymių, kai gali prireikti psichologo pagalbos:

- ❖ Elgesio problemos (impulsyvumas, agresijos protrūkiai).
- ❖ Nuotaikos sutrikimai (depresiškumas, perdėtas jautrumas, itin dažna nuotaikų kaita).
- ❖ Miego sutrikimai (nemiga ar mieguistumas, sapnuojami košmarai).
- ❖ Valgymo sutrikimai (nuolat persivalgoma ar atsisakoma valgyti).
- ❖ Dažni fiziniai negalavimai, nors nėra jokių fiziologinių priežasčių.
- ❖ Sunkumai mokantis (staiga suprastėja rezultatai).
- ❖ Sunkumai visuomeniniame gyvenime (netikėti pokyčiai bendraujant – vaikai tampa uždari, vengia bendrauti; netikėtai nustoja domėtis dalykais, kurie anksčiau juos traukė).
- ❖ Vaiką stipriai paveikia koks nors reikšmingas įvykis (šeimos nario, draugo ar gyvūno mirtis, tėvų skyrybos ar persikraustymas, trauma, rimta šeimos nario liga, rimta ar lėtinė paties vaiko liga).

Vaiko išgyvenimai, džiaugsmas, rūpesčiai atsispindi jo veikloje, nors ne visada tiesiogiai, ne visada akivaizdžiai. Psichologas būna šalia vaiko, stebi jį, reaguoja, kartais žaidžia kartu su juo. Stengiasi suprasti ir kalba apie tai. Visa tai padeda vaikui geriau pažinti save, savo jausmus, atrasti jėgas, padedančios įveikti gyvenimo sunkumus.

Psichologinė kelionė gali būti nelengva ir paini, kupina iššūkių. Tačiau išdrįsę paskatinti vaiką keliauti, atveriamė duris naujiems jausmams, patirčiai, atradimams bei pokyčiams.

Parengė psichologė R. Gedrimienė
Tel. 8-445-78987