

## Vaikų ir paauglių emocijos: kada ir kokios pagalbos reikia?



**Kai vaikas nesilaiko apibrėžtų taisyklių ar elgiasi agresyviai, kartais net šeimos nariai nesutaria, ar jo elgesys yra problema.**

### **Užklupti jausmų audros**

Vaikui dažnai kyla stipraus įniršio priepuolių, jis nuolat tyčia laužo ar gadina žaislus, vienam iš tėvų atrodo tikrai rimta problema, o kitas šį elgesį vertina kaip vaiko norą elgtis nepriklausomai ar sveikai prieštarauti, nepaklusti.

Emocinių reakcijų kraštutinumai yra būdingi augant vaikams, ypač iki penkerių metų ir paauglystėje. Net ir esant palankiausioms sąlygoms paauglystė tiek vaikui, tiek jo tėvams yra nelengvas metas. Nemažai tėvų guodžiasi, kad vieną rytą jų mandagus, laimingas vaikas virto paniurusiu, maištingu paaugliu. Dauguma paauglių šį sudėtingą laikotarpį įveikia be didesnių sunkumų. Kitiems greitai fiziniai ir psichologiniai pokyčiai kelia stiprią sumaištį, kurią paaugliai neretai mėgina įveikti rizikingais būdais, pavyzdžiui, vartodami alkoholio, narkotikų. Kai kuriems paaugliams dėl stiprių raidos nulemtų pokyčių ir prisidėjusių kitų priežasčių (pvz., streso, netekčių, paveldimumo) gali vystytis psichikos sutrikimų, kurie gali stipriai paveikti vaiko savivertę, mokymąsi, santykius. Kiekvienas vaikas, kaip ir kiekvienas suaugęs žmogus, kai kada patiria emocinių sunkumų. Kai kurie iš jų praeina savaime, o kai kuriuos iš jų padeda įveikti šeimos nariai. Kartais prireikia trumpalaikės specialisto, dažniausiai psichologo, pagalbos. Tačiau kai kurių vaikų emocinės ir elgesio reakcijos yra labai sudėtingos ir trunka ilgai. Konsultacijų, paskaitų metu tėvai dažnai klausia, kaip atpažinti, kai vaiko elgesys peržengia įprastas vaiko ar paauglio raidai elgesio ar emocinių reakcijų ribas? Ar vaiko ar paauglio elgesys jau yra toks, kad reikia sunerimti ir atvykti konsultacijai kartu su juo? Ar tikrai pagrįstai nerimaujama dėl vaiko reakcijų, kad būtų galima kreiptis konsultacijai dėl vaiko psichinės būsenos įvertinimo? Sunku būtų labai tiksliai apibrėžti akimirką, kai reikia kreiptis pagalbos. Supratimas, kad vaiko elgesys ar emocinės reakcijos neatitinka vaiko ar paauglio raidai įprastų normų, ateina pamažu.

### **Psichinės sveikatos normos**

Vaiko psichikos sveikata yra svarbiausias vaiko socialinės ir pažintinės raidos aspektas. Net ir specialistui kartais yra sunku aiškiai nustatyti ribą tarp psichikos sutrikimo ir normalių vaiko reakcijų (psichikos sveikatos), ypač vaikams ar paaugliams. Vaiko psichikos sveikata suprantama kaip: vaiko tapatybės jausmo ir savivertės pajautimas; gebėjimas bendrauti tiek su bendraamžiais, tiek su suaugusiaisiais būdais, atitinkančiais vaiko amžiaus tarpsnį ir raidos etapą; gebėjimas mokytis ir pasiekti rezultatų, kurie atitinka vaiko brandą; gebėjimas įveikti raidos etapui būdingus uždavinius.

***Galima teigti, kad vaiko psichikos būseną yra normali, jei vaikas:***

Didžiąją laiko dalį yra patenkintas ir laimingas.

Yra pajėgus sukurti ilgalaikius ir pozityvius santykius su kitais žmonėmis.

Tiksliai suvokia savo realybę.

Tikslingai planuoja savo veiklą ir siekia savo tikslų.

Siekia rezultatų pagal savo gebėjimus, intelektą ir galimybes.

Save vertina teigiamai.

Elgiasi atitinkamai pagal savo amžių ir raidos tarpsnį.

Vaikai gimsta skirtingo temperamento, charakterio ir aktyvumo, jie skirtingai reiškia emocijas ir nevienodai gali sukaupti dėmesį, turi savitų raidos ypatumų. Neretai vaikų ar paauglių elgesio reakcijos yra būdingos tam tikram amžiaus ir raidos tarpsniui. Kiekvienas vaikas augdamas išgyvena atskirai raidos stadijai būdingą natūralų konfliktą arba krizę (pvz., trejų metų, paauglystės krizės), kuri turi būti įveikta. Sėkmė arba nesėkmė tam tikroje stadijoje turi įtakos žmogaus raidai vėlesniais gyvenimo periodais. Kitos krizės vaikystėje ar paauglystėje gali būti individualios ir susijusios su aplinkos stresais (pvz., patyčios mokykloje, sunki tėvų liga). Daugumą šių krizinių situacijų vaikai, tėvų padedami, sėkmingai įveikia. Tačiau kai kurie vaikų elgesio ar emocijų pakitimai gali būti požymis, kad vaikui vystosi elgesio ar emocinių sutrikimų. Kaip atpažinti krizę? Kiekvienam vaikui būna dienų, kai jis jaučiasi gerai, bet pasitaiko ir sudėtingų laikotarpių. Tačiau kai kuriais atvejais vaiko ar paauglio savijauta gali būti tokia, kuri tėvams sukelia didelį nerimą ar baimę. Tėvai turėtų su specialistais (mokyklos psichologu, šeimos gydytoju, vaikų paauglių psichiatru, šeimos konsultantu) aptarti galimas krizines situacijas ir tai, kaip jas būtų galima valdyti (kaip tėvai privalėtų elgtis ir kaip vaikas ar paauglys galėtų pats valdyti emocijas ar elgesį). Kai kurias sudėtingas situacijas tėvai ir vaikas ar paauglys gali patys įveikti ar pasitarę su specialistais. Tačiau, kai vaikas ar paauglys nebegali valdyti savo elgesio ir iškyla rimtas pavojus, kad jis gali žudyti ar žaloti kitus asmenis, būtina skubiai kreiptis pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą.

### **Pavojaus ženklai**

Vaikas ar paauglys grasina nusižudyti ar nužudyti kitą asmenį.

Ieško būdų, kaip įvykdyti šiuos ketinimus (ieško būdų, kaip įsigyti ginklų, vaistų ar kitų gyvybei pavojingų priemonių).

Daug kalba ar rašo apie mirtį, mirimą ar savižudybę (tokios mintys nėra įprastos eiliniam vaikui ar paaugliui).

Vaikas ar paauglys išsako nevilties ir beprasmybės jausmus.

Vaikas ar paauglys atrodo įniršęs ar nevaldo pykčio ir siekia keršto.

Elgiasi neapgalvotai ir veliasi į pavojingas veiklas, jaučiasi įspraustas į kampą ir neturintis išeities. Vis daugiau vartoja alkoholio ar narkotikų.

Atsiriboja nuo draugų, šeimos ir bendruomenės.

Nuolat jaučia stiprų nerimą ar yra sudirgęs, jį vargina nemiga.

Būdinga stipri nuotaikų kaita.

Nemato savo gyvenime prasmės ir neturi tikslo.

Rimtai grasina sužeisti ar užmušti kitą asmenį (tėvai turi skubiai kviesti policiją, jei gresia pavojus jų gyvybei).

Vaiko ar paauglio mąstymas yra nerišlus ir mintys yra pavojingos (greitai keičiasi, nėra ryšio tarp minčių, mąstymas nelogiškas, pasireiškia regos ir klausos haliucinacijų, kalbama su nesančiais žmonėmis).

*Pagal vaikų ir paauglių psichiatrės V. Bingelienės straipsnį <https://kauno.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/vaiku-ir-paaugliu-emocijos-kada-ir-kokios-pagalbos-reikia-828841>*

parengė gimnazijos psichologė Jūratė Laurinavičiūtė