

## Vaikų psichinė sveikata

Vaikai yra mąstančios ir jaučiančios būtybės, tad jie, kaip ir suaugę asmenys, gali susidurti su psichikos sveikatos problemomis.

Vaiko psichinė sveikata apima daugybę veiksnių. Psichikos sveikata- tai:

- Vaiko pozityvus savęs vaizdas („koks aš esu“) ir pasitikėjimas savimi;
- Gebėjimas bendrauti su bendraamžiais ir šeimos nariais (tinkamai pagal jo amžių).
- Gebėjimas įveikti skirtinguose raidos etapuose išskylančius uždavinius.
- Gebėjimas mokytis ir pasiekti rezultatų, kurie atitinka vaiko brandos lygį.

### Vaiko psichologinis atsparumas ir jo stiprinimas

Psichologinis atsparumas- gebėjimas greitai atgauti fizines bei dvasines jėgas ir tinkamai adaptuotis prie nemalonių įvykių, traumų, grėsmių ar kitų reikšmingų streso šaltinių. Psichologinio atsparumo stiprinimas gali padėti vaikui susidoroti su stresu ir nerimu, nežinomybės jausmu, susidūrus su sunkumais. Visgi, buvimas atspariu nereiškia, kad vaikas nepatirs jokio streso. Emocinis skausmas, liūdesys yra neišvengiamas, kai susiduriame su didelėmis traumomis, svarbių asmenų netektimis ir kitais mums itin reikšmingais praradimais.

## Rekomendacijos, kaip stiprinti vaikų atsparumą

### 1. Ryšių užmezgimas

Mokykite vaiką, kaip susidraugauti, būti empatiškam, užjausti. Padrąsinkite savo vaiką būti draugišku kitiems. Sukurkite stiprų šeimos ryšį, kad vaikas jaustųsi galintis kreiptis į jus pagalbos, susidūręs su neišvengiamais sunkumais ir nusivylimais. Stiprūs ir patikimi ryšiai su kitais žmonėmis užtikrina socialinę paramą ir stiprina psichologinį atsparumą.

## **2. Padėkite vaikui padėti kitiems**

Vaikams, kurie jaučiasi bejėgiai, naudinga parodyti, kaip jie gali padėdami kitiems. Paprašykite vaikų pagalbos atlikti darbus, su kuriais jie gali susidoroti. Diskutuokite su vaikais, kokiais būdais jie galėtų kitiems padėti, būti naudingi.

## **3. Kasdienės rutinos laikymasis**

### **4. Atsitraukimas nuo nerimą keliančių dalykų**

Mokykite vaiką, kaip perkelti dėmesį nuo to, kuo jis įprastai yra susirūpinęs, į ką nors kitą.

### **5. Mokykite vaiką pasirūpinti savimi**

Būkite vaikams pavyzdžiu, kaip svarbu skirti laiko tinkamai pavalgyti, mankštintis, ilsėtis. Rūpinimasis savimi bei gebėjimas atsipalaiduoti padės vaikui lengviau susidoroti su stresinėmis situacijomis.

### **6. Tikslų siekimas**

Mokykite vaikus kurti pasiekiamus tikslus ir judėti link jų įgyvendinimo po vieną žingsnį. Net jei padarytas labai mažas žingsnis, pagirkite vaiką, nes tai sutelkia jo dėmesį į tai, kas jam pavyko. Tai padeda stiprinti atsparumą ir judėti į priekį, susidūrus su išbandymais.

### **7. Padėkite kurti vaikui pozityvų savęs vaizdą.**

Priminkite vaikui būdus, kuriuos pasitelkęs jis sėkmingai įveikė sunkumus praeityje. Tai po truputį padės jam suprasti, kad įvairūs išbandymai suteikia jėgų įveikti ateities sunkumus. Drąsinkite vaiką savarankiškai spręsti problemas, apsvarstykite kartu tinkamus sprendimo būdus. Mokykite vaiką matyti pozityvias gyvenimo puses, ugdykite gebėjimą su šypsena žvelgti į tai, kas kartais nepavyksta (pvz., sakykite nieko tokio, „kitą kartą pavyks geriau“). Parodykite vaikui, kaip jo individualūs laimėjimai prisideda prie bendros šeimos gerovės.

### **8. Padėkite rasti viltį**

Net jeigu vaikas susiduria su labai skausmingais įvykiais, padėkite pažvelgti į situaciją platesniu kontekstu, ilgalaikėje perspektyvoje. Padėkite vaikui pamatyti, kad už dabartinės situacijos laukia ateitis, kuri gali būti gera. Optimistinis požiūris padeda vaikui pamatyti teigiamus dalykus gyvenime ir nepalūžti net sunkiausiu metu.

### **9. Ieškokite galimybių savęs pažinimui**

Sunkių metu vaikai dažnai sužino daugiausia apie save. Padėkite vaikui suprasti, ko jis išmoko, susidūręs su sunkia situacija.

### **10. Suvokimas, kad pokyčiai yra dalis gyvenimo**

Pokyčiai dažnai vaikus gąsdina. Padėkite vaikui pamatyti, kad nauji tikslai gali pakeisti tikslus, kurie tapo nepasiekiami