

Ankstyvųjų vaikų emocinių ir elgesio sunkumų atpažinimas bei psichologinės pagalbos galimybės

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt, kaip apsaugoti vaikus – www.pvcsmokymai.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

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.

Kas padeda mažinti brolių ir sesių konfliktus? Vienas svarbiausių dalykų – pasistenkite nelyginti vaikų tarpusavyje. Tai menkina jų savivertę, žadina konkurenciją, didina priešišumą, o santykių su tėvais vaikai pradeda jaustis nesaugūs ir bando įvairias įsisteikimo strategijas. Brolių ir sesių santykių darnai padeda, kai tėvai pastebi jų individualius poreikius ir gebėjimus, vienodai vertina už pasiekimus ir laimėjimus.

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.

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 pikta. Pasikalbėkite su vaiku apie jį neraminančias situacijas ir mintis, apsvarstykite, „kas bus, jeigu...“. Išmokykite nusiramino techniku: kvėpuoti, perkelti dėmesį į kitus dalykus, medituoti. Padėkite vaikams išlaikyti kasdienę rutiną ir fizinį aktyvumą, daugiau laiko leiskite kartu, patikinkite, kad esate šalia.

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.