**VAIKO PSICHOLOGINĖ KRIZĖ**

**Kas yra krizė?**

Tai žmogaus reakcija į naują situaciją

*Vaikai išgyvena krizę, kai jų gyvenime vyksta svarbūs pokyčiai. Natūralius gyvenimo pokyčius vaikas dažniausiai įveikia nepatirdamas sunkių išgyvenimų. Tačiau staigūs, netikėti, sukrečiantys ir skausmingi įvykiai vadinami psichologine trauma ir dažniausiai sukelia psichologinę vaiko krizę.*

**Psichologinę krizę vaikui gali sukelti šie įvykiai:**

* Mirtis (vieno iš tėvų, senelių, artimo šeimos nario ar draugo, naminio gyvūnėlio);
* Tėvų gyvenimo pokyčiai (tėvų skyrybos, tėvų sprendimas gyventi atskirai, išvykimas dirbti į užsienį, tėvų antrosios vedybos, tėvo ar mamos bedarbystė, sunki tėvų liga);
* Konfliktiniai tarpusavio santykiai (pasikartojantys barniai šeimoje, griežtos bausmės, alkoholio ar kt. narkotinių priemonių vartojimas);
* Paties vaiko gyvenimo pokyčiai (liga ar trauma, artimo draugo liga ar trauma, mokyklos pakeitimas ir kt.);
* Pasikeitimai šeimoje (mamos nėštumas, brolio ar sesers gimimas, gyvenamosios vietos pakeitimas);
* Smurtas (patyčios, dalyvavimas smurtiniame įvykyje ar jo matymas, lytinė prievarta ar tvirkinimas, smurto aukos, savižudžio aptikimas, siaubo, smurto patyčių TV, internete stebėjimas);
* Katastrofos (gaisras, autoavarija ir kt.).

**Krizės požymiai**

*Jūsų vaikas išgyvena psichologinę krizę, jei pasikeitė jo elgesys ar nuotaikos. Šie pokyčiai gali atsirasti po kokio nors vaikui svarbaus įvykio, kurio tėvai nesureikšmina arba apie kurį gali net nežinoti.*

**Būtina reaguoti jei vaikas:**

* Pasidarė liūdnas, uždaras;
* Tapo nuolat piktas arba užeina pykčio priepuoliai;
* Niekuo nesidomi arba priešingai – tapo labai veiklus;
* Sutriko miegas, sapnuoja košmarus;
* Prarado apetitą arba priešingai – valgo labai daug;
* Nuolat skundžiasi galvos ar pilvo skausmais;
* Elgiasi lyg jaunesnis vaikas;
* Šlapinasi į lovą ar nevalingai tuštinasi;
* Piešiniuose dominuoja tamsios spalvos arba nuolat piešia neproporcingai didelę, išsiskiriančią figūra;
* Nesidomi veikla, kuri anksčiau patiko;
* Nenori eiti į mokyklą, pablogėjo mokymasis;
* Konfliktuoja su mokytojais ir bendraamžiais;
* Pradėjo rūkyti ar išgėrinėti;
* Užsimena apie savižudybę, bandė tai daryti arba žaloja savo kūną, ar demonstratyviai rizikingai elgiasi;
* Bėga iš namų, meluoja, vagiliauja;
* Pradėjo bendrauti su įtartinais draugais.

**Ar tėvai gali padėti savo vaikui?**

Tėvai gali padėti, nes jie yra artimiausi žmonės.

*Jei krizės ar psichologinės traumos metu vaikui suteikiama artimųjų, jam svarbių asmenų pagalba, parodoma atjauta ir meilė, jie sėkmingai išgyvena krizes ir susidoroja su psichologinių traumų pasekmėmis. Vaikai gali susitvarkyti su viskuo, jeigu tik jiems pasakoma tiesa.*

**Kaip elgtis su vaiku, patiriančiu psichologinę krizę:**

* Paprašykite, kad vaikas papasakotų (nupieštų) tai, kas įvyko;
* Atsakykite į visus vaiko klausimus, atsižvelgdami į jo amžių;
* Nemeluokite vaikui, norėdami jį apsaugoti, nes jis jausis išduotas;
* Pasakykite, kaip jaučiatės Jūs, suaugę: „man irgi baisu, liūdna...“, „man sunku net įsivaizduoti, kaip siaubingai tu jautiesi“.
* Pasakykite, kad vaikas nekaltas (jei tai tiesa) dėl to, kas įvyko;
* Nuraminkite vaiką sakydami, kad būsite šalia tol, kol situacija pasitaisys ir šį pažadą tesėkite;
* Pasakykite vaikui, kad mylite jį, parodykite kitus meilės ženklus, taip padėsite jam pasijusti mylimam ir saugiam.
* Apkabinkite, priglauskite, glostykite – vaikui labai to reikia.
* Padėkite vaikui kuo greičiau grįžti prie ankstesnės veiklos ir dienotvarkės: mokyklos/darželio lankymo ir kt.

**Kada ieškoti specialistų pagalbos?**

Tuomet, kai krizės požymiai užsitęsė.

*Paprastai krizę vaikas įveikia per keletą savaičių. Jei krizės požymiai užsitęsė, jų daugėja ir tęsiasi ilgiau, nei 4-6 savaites derėtų pasitarti su specialistu. Laiku nesuteikus reikiamos pagalbos vaiko elgesys gali tapti sunkiai valdomas, o fizinė ir psichologinė būklė labai pažeidžiama.*

**Tėvai rizikuoja vaiko gerove, jei:**

* Gydo vaikus vaistais, savo nuožiūra, tai gali labai apsunkinti situaciją ir pakenkti vaikui;
* Vengia kalbėti su vaiku apie tai, kas įvyko, galvodami, kad tai vaikui nepakeliama;
* Tikisi, kad viskas praeis savaime;
* Nusišalina ir nebendrauja su vaiku, nors aiškiai žino, jog jų poelgiai ar sprendimai sukėlė vaikui skausmą;
* Žada dalykus, kurie yra netiesa;
* Romantiškai išaukština ir pateisina mirtį;
* Neigia vaiko jausmus arba ramina netinkamais žodžiais: „nepyk, neverk, neliūdėk ir pan.“;
* Kaltina vaiką dėl to, kad jis tapo smurto liudininku ar auka;
* Netiki vaiku, nepastebi ar nesidomi, kaip vaikas jaučiasi;
* Nesikreipia pagalbos.

**Psichologinė pagalba vaikams:**

**Nemokama pagalba telefonu:**

„Vaikų linija“ tel.: **116111 (**Veikia kasdien nuo 11-21 val.);

„Jaunimo linija“ **8 800 28 888** (Veikia visą parą).

**Psichologinė pagalba mokykloje:**

*Beveik kiekvienoje mokykloje yra psichologas arba socialinis darbuotojas. Tai kvalifikuoti specialistai, kurie gali padėti susiorientuoti kokios pagalbos Jums reikia ir suteikti reikiamą informaciją.*

**Kaišiadorių r. pedagoginė psichologinė tarnyba:**

*Teikia nemokamą psichologinę pagalbą vaikui, tėvams ir mokytojams.*

Adresas: Gedimino g. 48, Kaišiadorys; Telefonas: (8 346) 43 814, (8 610) 27 714; El paštas: *ppt@ppt.kaisiadorys.lm.lt*

**Kaišiadorių psichikos sveikatos centras:**

*Teikia psichologinę pagalbą, vaikų psichiatro paslaugas pagal gyvenamąją vietą.*

Adresas: Gedimino g. 118, Kaišiadorys; Telefonas: (8 346) 60163.

**Vaiko raidos centras**

*Teikia neatidėliotiną pagalbą psichologinių krizių atvejais. Kita psichinė pagalba teikiama su gydytojo siuntimu.*

Adresas: Vytauto 15, Vilnius; Telefonai: 8 5 273 1422 (registratūra); 8 5 27 57564 (vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius).

Parengė psichologė Rita Nemira Truskauskienė

Kaišiadorių r. Pedagoginė psichologinė tarnyba.

2014