

Kaip man padėti palaikyti gerą **vaiko** psichinę sveikatą?

Kiekvienas vaikas yra skirtingas, tad kiekvienam vaikui yra reikalingos skirtingos praktikos. Kad palaikytumėte sveiką vaiko vystymąsi ir augimą, laikykitės keleto patarimų:

- Stenkitės praleisti bent truputį laiko tik su savo vaiku kasdien
- Sustiprinkite vaiko „AŠ GALIU“ mąstymą
- Pasidalinkite savo idėjomis bei mintimis su savo vaiku
- Paraginkite vaiką būti savarankišku
- Pasirūpinkite, kad namai būtų saugūs jūsų vaikui
- Išmokykite tikslų užsibrėžimo
- Išmokykite vaiką susidoroti su stresu konstruktyviai
- Išmokykite vaiką atpažinti, įvardinti ir susidoroti su savo jausmais
- Išmokykite vaiką suprasti kitų jausmus
- Stenkitės nuoširdžiai bendrauti su savo vaiku kiekvieną dieną, pasidomėkite kaip jam sekasi
- Nepamirškite kiekvieną dieną savo vaikui priminti, kad jį mylite ir juo didžiuojatės
- Visada užtikrinkite, kad jūsų vaikas valgytų sveiką maistą, aktyviai judėtų ir pakankamai miegotų!

Naudingi kontaktai:

Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba
8 46 342253, 8 699 10201
Debreceno g. 41-1, Klaipėda,
KlaipedosPPT@gmail.com

Klaipėdos psichikos sveikatos centras
8 46 410 027
Galinio Pylimo g. 3B, Klaipėda
info@kpsc.lt

Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos
tarnybų asociacija
Smilčių g. 6, Klaipėda
www.klausau.lt/telefonai

„ Mes neturime galių savo vaikams parinkti ir suruošti ateities, bet galime savo vaikus tinkamai paruošti ateičiai. “

(F. D. Roosevelt)

Kontaktai:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda
Tel. / Faks. (8 46) 23 47 9
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
<https://www.facebook.com/biuras>

SVEIKAS VAIKAS – LAIMINGAS VAIKAS

Patarimai kaip užtikrinti **vaiko** psichologinę gerovę



KAJUMS REIKIA ŽINOTI

Jūsų vaiko psichinė sveikata

Kaip ir jūsų vaiko fizinė sveikata, psichinė sveikata taip pat yra be galo svarbi. Psichinė sveikata susideda iš mąstymo, jausmų ir elgesio. Ji paveikia kaip vaikas:

- Jaučiasi, mąsto, vertina save
- Bendrauja, sutaria su aplinkiniais vaikais ir suaugusiais
- Susidoroja su pokyčiais, stresu ir kitais gyvenimo įvykiais

Jei įtariate, kad jūsų vaikas patiria sunkumų ir nerimaujate dėl jo savijautos, paklauskite savęs šių klausimų:

- Ar mano vaiko elgesys yra normalus šio amžiaus vaikams?
- Ar mano vaiko probleminis elgesys kliudo ar neleidžia užsiimti įprasta veikla?
- Ar probleminis elgesys pasitaiko dažnai?
- Ar probleminis elgesys tęsiasi ilgą laiką tarpą?

Psichinės sveikatos problemos gali būti: depresija, nerimo, elgesio, valgymo, dėmesio / hiperaktyvumo sutrikimai, taip pat sunkumai su santykiais ar liūdesiu.

Ar mano vaikas pavojuje?

Kiekvieni tėvai susiduria su sudėtingais auklėjimo etapais, kai vaikas maištauja, neklauso ar tiesiog atrodo nesavas. Šiuo atveju, tėvams sudėtingiausia yra suvokti, koks elgesys yra normalus tam tikro amžiaus vaikams, o kada vaikui jau yra reikalinga pagalba.

Jei jūsų vaikas rodo šios ir panašius ženklus, vertėtų pasikonsultuoti su sveikatos specialistu:

- Liūdesys ir sielvartas be jokios priežasties ar ilgą laiką išliekanti slogi nuotaika
- Labai didelė baimė– baimės priežastys neaiškios ir ji yra ženkliai didesnė nei kitų, panašaus amžiaus vaikų
- Pyktis, kuris yra beveik visą laiką, perdėtos reakcijos į aplinką
- Nerimas, kuris yra ženkliai didesnis nei kitų, panašaus amžiaus vaikų
- Pasikeitimai pažymiuose, mokykliniuose darbuose
- Vaikui nebeįdomios anksčiau dominusios veiklos, pomėgiai, hobiai
- Draugų ir šeimos vengimas
- Kalbėjimas apie savižudybę
- Pasikeitimai miego ir valgymo rutinoje
- Prasta koncentracija, sunkumai išsėdėti ar ramiai klausytis
- Poreikis turėti ir nuolat kartoti tą pačią rutiną

Specialisto pagalba

Net jei ir nematote didelių pokyčių, tačiau įtariate, kad vaikas galėtų būti paveiktas tokių įvykių, kaip artimojo netektis, skrybros, gyvūno mirtis, gyvenamosios vietos pasikeitimas, patyčios mokykloje, yra rekomenduojama pasikonsultuoti su specialistu.

Ką vertėtų suprasti kreipiantis pas specialistą?

- Jei jums vis dėlto tenka kreiptis pagalbos pas specialistus, tai nereiškia, kad jūs esate prasti tėvai– įvairius sutrikimus bei traumas lemia daugelis veiksnių, nuo kurių tėvai negali apsaugoti.
- Vaikui psichologinės pagalbos nereikės amžinai– įveikus krizę ar problemą vaikas galės tęsti savo įprastą gyvenimą, tai nereiškia, jog terapija ar konsultacijos truks visą likusį gyvenimą.

Būkite atviri:

- Jei įtariate, kad vaikas patiria sunkumų, pakalbėkite su juo atvirai– išreikškite savo susirūpinimą.
- Jei nusprendėte nuvesti vaiką pas specialistą, neslėpkite to– atvirai pasakykite kodėl vaiką vedate pas psichologą, dėl ko nerimaujate ir ko vaikas gali tikėtis.