



**Lietuvos psichoanalizės draugijos (LPA)
Vaikų ir paauglių psichoanalitinės psichoterapijos sekcijos
atviras laiškas vaikų ir paauglių tėvams/globėjams**

Prasidėjus naujiems mokslo metams, o vaikams ir paaugliams grįžus į mokyklas, norime pasidalinti mintimis, kaip šiuo laikotarpiu galite prisidėti prie vaikų ir paauglių emocinės gerovės, pasirūpinti jų poreikiais, o susidūrus su iššūkiais, padėti juos įveikti.

Mokykla – tai ne tik vieta, kurioje vaikai ir paaugliai įgyja matematikos, lietuvių kalbos ar kitų mokomųjų dalykų žinių. Tai taip pat yra aplinka, kurioje vaikai bei paaugliai įgyja svarbių socialinių ir emocinių įgūdžių: mokosi megzti ir palaikyti draugystes, bendradarbiauti, spręsti konfliktus, išsakyti savo nuomonę, išgirsti save ir kitus, atpažinti kylančius jausmus, juos suprasti ir saugiai išreikšti. Kasdienės patirtys bei santykiai mokykloje prisideda prie vaiko, paauglio asmenybės formavimosi, prie to, kaip jis/ji suvokia ir vertina save, kitus žmones, jį supantį pasaulį, kaip kuria santykius, kaip sprendžia išylančius sunkumus, kokiomis nuostatomis bei vertybėmis vadovaujasi.

Nauji mokslo metai kai kuriems vaikams ir paaugliams sužadina smalsumą, norą susitikti su draugais ir mokytojais, pasidalinti savo vasaros išpuodžiais, sugrįžti į pamokas ir būrelius, išbandyti ir išmokti kažką naujo. Kiti vaikai ir paaugliai prasidėjus mokslo metams gali išgyventi daugiau nerimo, jaudulio, nesaugumo jausmo. Vaikai ir paaugliai gali būti susirūpinę dėl pasikeitusios klasės, į kitą mokyklą išėjusio(-s) draugo(-ės), dėl santykių su mokytojais ir bendraklasiais, pažymių, galimo susidūrimo su nesėkme ar kitų svarbių dalykų.

Visiems vaikams ir paaugliams svarbus tėvų palaikymas, supratingumas bei pagalba susidūrus su naujais iššūkiais ar gyvenimo uždaviniais. Nors mokymasis ir akademiniai pasiekimai yra svarbi vaikų ir paauglių gyvenimo dalis, ne mažiau svarbu atpažinti ir kitus vaiko ar paauglio poreikius bei rasti būdą juos atliepti.

Ieškokime balanso tarp užimtumo ir laisvo laiko. Šiandien daugelio vaikų dienotvarkė kupina pamokų, būrelių ir papildomų veiklų. Tai yra svarbu, tačiau vaikams ir paaugliams reikalingas ne tik kryptingas ugdymas, bet ir laikas poilsiui, žaidimui, nuoboduliui. Tai suteikia erdvės vaikų ir paauglių kūrybiškumui, iniciatyvumui, galimybei tyrinėti ir pažinti save, savo pomėgius bei atgauti jėgas.

Nepamirškime žaidimo svarbos. Žaidimas nėra tik pramoga – tai natūralus vaikų būdas išreikšti savo jausmus ir patirtis saugiu, priimtinu būdu. Įvairios žaidybinės veiklos: bėgiojimas, karstymasis, statinių konstravimas, vaidmeniniai žaidimai, stalo žaidimai padeda vaikams atsikvėpti po intensyvios dienos, susireguliuoti ir pasiruošti kitą dieną jo/ jos laukiančioms veikloms. Nors paaugliai mažiau laiko skiria žaidimui, jiems taip pat svarbu turėti laiko ir erdvės poilsiui, jų mėgstamoms veikloms: muzikai, kūrybai, judėjimui, buvimui su draugais ar galimybei kurį laiką nieko produktyvaus neveikti.

Padėkime išbūti su intensyviais jausmais. Mokykloje vaikai ir paaugliai neišvengiamai patirs nusivylimo, pykčio, gėdos, baimės ar vienišumo akimirkų. Noras apsaugoti vaikus ir paauglius nuo slegiančių patirčių ir sunkių jausmų yra natūralus, tačiau sunkiai įmanomas. Kai vaikas ar paauglys išgyvena intensyvius, sunkius jausmus, jam/ jai svarbu jausti, kad suaugusieji priima tai, kaip jis/ji jaučiasi, bando išgirsti, suprasti vaiko ar paauglio patirtis. Neskubėkime dalinti patarimus ar bandyti staiga pakeisti vaiko / paauglio savijautą. Verčiau pasakykime: girdžiu tave, tikrai buvo nelengva diena. Gal nori pasikalbėti?

Kalbėkimės apie saugumą mokykloje. Paklauskime vaiko ar paauglio, kas mokykloje jam/ jai padeda jaustis saugiai. Ar yra mokytoja(s), socialinis(-ė) pedagogas(-ė), klasės vadovas(-ė) ar kitas suaugęs žmogus, kuriuo pasitiki ir į kurį galėtų kreiptis iškilus sunkumams? Ar yra bent vienas draugas(-ė), su kuriuo vaikui / paaugliui gera būti? Saugumo jausmas mokykloje yra svarbus vaiko ir paauglio emocinei gerovei ir mokymuisi – jausdamiesi saugiai tiek vaikai, tiek paaugliai yra labiau linkę bendradarbiauti, lengviau įsitraukia į mokymosi procesą.

Pastebėjus nerimą keliančius elgesio ar savijautos pokyčius, smalsaukime ir stenkimės suprasti. Pasikeitęs vaiko/ paauglio elgesys ar savijauta (pvz., suprastėję mokymosi rezultatai, muštynės, pamokų praleidimas, užsisiklindimas, atsiribojimas) - signalas, į kurį svarbu atkreipti dėmesį. Vaikų ir paauglių elgesys yra tik matoma išraiška to, kas vyksta jų vidiniame pasaulyje. Svarbu, jog atrastume savyje smalsumo ir pirmiausia bandytume suprasti, kaip jis/ji jaučiasi, kas vyksta jo/ jos gyvenime, su kokiais įvykiais, jausmais ir patirtimis gali būti susijęs vienas ar kitas vaiko/ paauglio elgesys. Galbūt praleidžia pamokas, nes mokykloje patiria patyčias ar bijo nesėkmės, gal neatlieka namų darbų, nes yra nusivylęs savimi ir netiki, kad jam/ jai gali pavykti, galbūt susimušė su klasioku, nes jau kurį laiką išgyvena daug įtampos, bejėgystės ar kitus intensyvius jausmus, su kuriais nežino kaip išbūti ir padėti sau. Tuo pačiu, svarbu nepalikti vaiko/ paauglio vieno su patiriamais sunkumais, o sužinojus apie jo/jos saugumui kylančias grėsmes (pvz., patyčias, smurtą, nenorą gyventi, savižalą, psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir pan.) svarbu imtis veiksmų vaiko ar paauglio saugumo užtikrinimui bei kreiptis specialistų pagalbos.

Nauji mokslo metai – tai ne tik galimybė įgyti naujų žinių. Tai taip pat galimybė augti, pažinti save, mokytis kurti santykius ir atrasti savo vietą tarp kitų. Tam yra reikalingi patikimi suaugusieji: tėvai, mokytojai, būrelių vadovai(-ės), mentoriai(-ės) ir kt., kurie matytų, girdėtų vaikus ir paauglius, priimtų jiems kylančius jausmus ir kartu padėtų ieškoti sprendimų.

Linkime džiugių ir įdomių metų!

**Lietuvos psichoanalizės draugijos (LPaD)
Vaikų ir paauglių psichoanalitinės psichoterapijos sekcija
2026-10-01**