

# **Spalio 10 diena -**

## **Pasaulinė psichikos sveikatos diena**

**2019 m. Pasaulinės psichikos sveikatos organizacijos tema-  
„Savižudybių prevencija ir psichikos sveikatos stiprinimas“  
Ne tik Lietuva patiria didelį iššūkį šioje srityje**

**Šiek tiek realių, bauginančių faktų:**

**Kas penktas vaikas šiais laikais turi psichikos sveikatos problemų: dėmesio deficito sindromas, nerimo, elgesio – emocijų sutrikimai, vaikų ir paauglių depresijos atvejai.**

**Savižudybių skaičius 10-14 amžiaus vaikų tarpe išplito bauginančiai ženkliai.**

Ne, skaičiai didėja ne dėl to, kad patobulėjo ligų ir sutrikimų diagnostika.

Ne, vaikai tokiais negimsta.

Ne, tai ko gero ne tik mokyklos ir ne sistemos kaltė.

Kad ir kaip skaudu mums būtų pripažinti, daugeliu atveju būtent mes, tėvai, turime patys ateiti savo vaikams į pagalbą.

**Šiuolaikiniai vaikai prarado sveikos vaikystės pagrindus, tokius kaip:**

- Emociškai pasiekiami tėvai (seneliai);
- Aiškiai nubrėžtos ribos ir auklėjimas;
  - Pareigos;
- Subalansuotas maitinimasis ir pakankamas miegas;
  - Judrumas ir grynas oras;
- Kūrybiški žaidimai, bendravimas, laisvalaikis.

**Vietoje to vaikai gavo:**

- Amžinai užimtus tėvus;
- Lepinančius ir viską leidžiančius tėvus;
- Jausmą, kad jiems, vaikams, visi skolingi;
- Nesubalansuotą maistą ir miego deficitą;
  - Sėdimą gyvenimo būdą.
- Nesibaigiantį stimuliavimą, technologines pramogas, žaibišką pasitenkinimą...
- 

Už tokią vaikystę vaikai moka prarasta emocine grove.

## **Na o dabar verskime šviesų puslapį ☺:**

### **Kinų patarlė:**

**„Geriausias metas pasodinti medį buvo prieš 20 metų.**

**Antras geriausias metas – dabar”.**

Jei norime, kad vaikai užaugtų laimingais ir sveikais,  
reikia sugrįžti prie pagrindų.

### **Ką galime padaryti mes, suaugę – tėvai, seneliai, ugdytojai?**

- Įveskite apribojimus ir atminkite, kad esate vaikui tėvas/mama, o ne draugas;
- Aprūpinkite vaiką viskuo, kas būtina, o ne tuo, ko jam norisi. Nebijokite sakyti „ne“, jeigu norai skiriasi nuo poreikių;
- Sveikai maitinkite;
- Praleiskite bent valandą gamtoje, tyrame ore;
- Kasdien renkite šeimynines vakarienes be jokių televizorių, telefonų ir planšečių;
- Žaiskite stalo žaidimus;
- Kasdien duokite vaikui kokio nors darbo (dėlioti skalbinius, tvarkyti žaislus, padengti stalą ir t.t.);
- Guldykite vaiką miegoti vienu ir tuo pačiu laiku, neleiskite pasiimti į lovą telefono ar planšetės;
- Mokykite atsakingumo ir savarankiškumo. Nereikia saugoti vaikų nuo smulkių nesėkmių, tai išmokys juos įveikti gyvenimo kliūtis;
- Nelupkite banano žievės 5 metų vaikui. Mokykite visa tai daryti savarankiškai. Išmokykite kantrybės ir suteikite galimybę turėti laisvo laiko, kad panuobodžiautų ir pademonstruotų savo kūrybą, išradingumą;
- Neapsupkite vaiko nesiliaujančiomis pramogomis;
- Nekaišiotkite televizoriaus ar telefono kaip vaisto nuo nuobodulio;
- Neskatinkite naudoti išmaniųjų valgant, automobilyje, kavinėje, parduotuvėje. Tegu vaiko smegenys mokosi savarankiškai išsklaidyti „nuobodulį“;
- Būkite emociškai pasiekiami, išmokykite socialinių įgūdžių;
- Nenutraukite pokalbio su vaiku, jei suskambo telefonas;
- Išmokykite susitvarkyti su pykčiu ir susierzinimu;
- Išmokykite sveikintis, nusileisti, dalintis, užjausti, elgtis prie stalo ir pokalbio metu;
- Išlaikykite emocinius ryšius: šypsokitės, bučiuokite, kutenkite vaiką, skaitykite jam, šokite, šokinėkite ir šliaužiokite kartu su juo.

Mums reikia pakeisti savo elgesį, kitaip sulauksime ištisos kartos, vartojančios antidepresantus. Dar ne vėlu, tačiau laiko mažėja...