

---

## LIETUVOS PSICHOLOGŲ SĄJUNGA

### LR VYRIAUSYBEI

### DĖLVAIKŲ IR PAAUGLIŲ PSICHIKOS SVEIKATOS PALAIKYMŲ IR STIPRINIMO

2020-04-08 Nr.IR/042

Lietuvoje paskelbus ekstremalią situaciją ir karantiną dėl COVID-19 pandemijos, labai svarbu nepamiršti rūpintis psichine Lietuvos gyventojų sveikata bei psichologine gerove. Lietuvos psichologų sąjunga sveikina daugelio institucijų pastangas greitai suderinti reikalingos psichologinės pagalbos teikimą medicinos darbuotojams, kitų profesijų atstovams, kurie patiria ir patirs didelį stresą pandemijos metu. Suaugusiųjų psichologinė savijauta tiesiogiai prisideda prie vaikų ir paauglių psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos, todėl džiugu matyti aktyviai veikiančias telefonines pagalbos linijas, didėjančias galimybes gauti psichologinę pagalbą nuotoliniu būdu. Prasidėjus nuotoliniam mokymui, kreipiamas didelis dėmesys į psichologinę pagalbą pedagogams, tėvams ir mokiniam, rengiamos rekomendacijos, sudaromos sąlygos gauti konsultacijas. Tai labai prisideda prie vaikų ir suaugusiųjų geresnio prisitaikymo bei streso valdymo šiuo sudėtingu pokyčių metu.

2020-uosius, LR Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyva, paskelbus Vaikų emocinės gerovės metais, 2020 m. kovo 4 d. patvirtintas priemonių planas, kuriame numatyta, jog įvairios šalies institucijos ir organizacijos įgyvendins per 200 veiklų, kuriomis siekiama ne tik atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų emocinės gerovės svarbą, bet ir įgyvendinti konkrečias ir sisteminius pokyčius orientuotas priemones, stiprinant vaikų emocinę sveikatą. Numatyta, jog priemonių planą įgyvendins LR Sveikatos apsaugos, Socialinės apsaugos ir darbo, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ir joms pavaldžios įstaigos, savivaldybės, universitetai bei kitos suinteresuotos įstaigos.

Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės ir Edukacinės psichologijos komitetai skatina valstybines institucijas atkreipti dėmesį į ilgalaikio streso ir krizių labiausiai pažeidžiamas vaikų ir paauglių grupes, kurioms ekstremalios situacijos ir karantino laikotarpis didina riziką išgyventi trauminės patirtis, o laiku negaunant reikalingos psichologinės pagalbos – ir atsirasti įvairiems psichikos sutrikimams. Koordinuota tarpinstitucinė pagalba labai reikalinga, siekiant laiku pastebėti ir suteikti būtiną pagalbą šiems vaikams. **Todėl prašome Vaikų emocinės gerovės metams parengtą priemonių planą pritaikyti ilgalaikių Covid – 19 pandemijos sukeltų pasekmių vaikų psichikos sveikatos palaikymui ir stiprinimui bei priemonėms ekstremalios situacijos laikotarpiu**, ypatingai atkreipiant dėmesį į labiausiai pažeidžiamas vaikų ir paauglių grupes.

Mes manome, kad pandemijos metu ypač pažeidžiamos vaikų ir paauglių grupės yra šios:

- dėl tėvų užsikrėtimo COVID-19 į laikino apgyvendinimo įstaigas ar pas laikinus globėjus patekę vaikai (patiriama krizė dėl šeimos narių saugumo, ryšio su artimiausiais žmonėmis apribojimų, pasikeitusių gyvenimo sąlygų);
- krizę dėl šeimos narių saugumo / dalyvavimo ekstremaliosios situacijos valdyme patiriantys vaikai: vaikai, kurių šeimoje yra patvirtintų COVID-19 atvejų; medicinos darbuotojų, tiesiogiai dirbančių su COVID-19 pacientais, vaikai; policijos pareigūnų vaikai; ekstremaliosios situacijos valdymo centrų darbuotojų vaikai;
- COVID-19 užsikrėtę vaikai;
- dėl karantino metu pasikeitusių gyvenimo ir mokymosi sąlygų krizę patiriantys ir nebegalintys prisitaikyti prie pokyčių vaikai ir paaugliai;
- dėl privatumo stokos ar priemonių trūkumo negalintys pasinaudoti nuotoline psichologine pagalba vaikai ir paaugliai;
- globos įstaigose / šeimynose ar pas laikinus globėjus gyvenantys vaikai (esant judėjimo, bendravimo, veiklų apribojimams, dėl patirtų ankstesnių trauminių patyrimų, gali prastėti psichikos sveikata);
- anksčiau patyrę psichologinių sunkumų, traumų; turintys psichikos sutrikimų ar specialiųjų ugdymosi poreikių vaikai ir paaugliai, kurie dėl karantino nebegali gauti būtinos psichologinės ar psichoterapinės pagalbos (pavyzdžiui, jiems netinka nuotolinės konsultacijos dėl amžiaus ar psichologinių ypatumų). Specialistai jau ima pastebėti, kad nuotoliniu būdu sudėtinga konsultuoti vaikus ir paauglius, kuriems pasireiškia hiperaktyvumo ir dėmesio sutrikimas, autizmo spektro sutrikimai, elgesio sutrikimai, taip pat kuriems būdinga žema motyvacija kurti kontaktą su specialistu;
- save žalojantys, savižudybės rizikoje esantys (ar praityje mėginę žudyti) vaikai ir paaugliai;
- dėl didelio informacinių technologijų priemonių naudojimo priklausomybės nuo interneto bei kompiuterinių žaidimų riziką patiriantys vaikai;
- socialiai jautrių šeimų nariai vaikai: vienišų tėvų, netekusių psichologinės ar ekonominės pagalbos (pavyzdžiui, šilto maitinimo, užsidarius švietimo įstaigoms).

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad sunkiems išgyvenimams atlaikyti vaikai sunaudoja nemažai vidinių resursų, didėja nerimas, mažėja psichologinis atsparumas, ir tuo pačiu silpnėja imunitetas, lieka mažiau jėgų mokytis, atlikti įprastas veiklas namuose.

Taip pat skatiname atkreipti dėmesį į tėvus, kuriems gali būti sudėtinga gauti psichologinę pagalbą nuotoliniu būdu dėl įvairių priežasčių: privatumo stokos namų aplinkoje, reikalingų priemonių trūkumo, atsisakymo gauti psichologines konsultacijas internetu ar kitų priežasčių, taip pat dėl bendro psichologinio ir fizinio išsekimo, derinant darbą, auklėjimą, pagalbą vaikams nuotolinio mokymosi procese ir kitas veiklas.

Su vaikais ir paaugliais įvairiose institucijose dirbantys psichologai taip pat gali patirti krizes, perdegimą, todėl labai svarbu rūpintis ir jų psichologine gerove bei profesine priežiūra. Taigi svarbu užtikrinti, kad savivaldybėse psichologų supervizijų / intervizijų paslaugos psichologams būtų prieinamos, būtų skirtas tam atitinkamas finansavimas. Dėl besikeičiančių darbo aplinkybių, svarbu, kad įstaigos / organizacijos pagal galimybes skirtų resursų psichologų kompetencijų tobulinimui.

Kai kuriais atvejais vaikams ir paaugliams gali prireikti tiesioginės psichologinės pagalbos siekiant užkirsti kelią krizės gilėjimui, savižudybės grėsmei, savęs žalojimui, psichikos sutrikimų atsiradimui ar sunkėjimui, todėl svarbu, kad kiekvienoje savivaldybėje specialistai (psichologai, teikiantys nuotoline konsultacijas, socialiniai darbuotojai, mokytojai bei kiti specialistai) žinotų, kur (stacionare, asmens sveikatos priežiūroje įstaigoje ar kt.) ir kokiomis aplinkybėmis psichologinė pagalba šiems vaikams teikiama.

Lietuvos psichologų sąjunga išreiškia ypatingą susirūpinimą dėl ypač jautrios vaikų grupės - vaikų, kurie gali patekti į laikino apgyvendinimo įstaigas, kai tėvai hospitalizuojami dėl COVID-19. Jau dabar svarbu galvoti apie vaiko teisių užtikrinimą, psichologinio traumavimo eliminavimą / sušvelninimą bei galimybes teikti tiesioginę psichologinę pagalbą šiai vaikų grupei.

Atsižvelgiant į aptartą problematiką, Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės ir Edukacinės psichologijos komitetai atkreipia dėmesį į būtinybę karantino metu užtikrinti:

- psichologinės pagalbos teikimą (tęstinumą) rašte išskirtoms vaikų grupėms;
- psichologinės pagalbos organizavimą nuotoliniu būdu (esant poreikiui suteikti psichologui tam reikalingas darbo priemones: kompiuterį, interneto ryšį, ausines, telefoną, SIM kortelę ir kt.);
- kad būtų prieinama tiesioginė psichologinė pagalba vaikams, išgyvenantiems psichologinę krizę, savižudybės riziką, savižalą, psichikos sutrikimų paūmėjimą;
- specialistų (psichologų, teikiančių nuotoline konsultacijas, socialinių darbuotojų, mokytojų ir kt.) informavimą apie tiesioginės psichologinės pagalbos teikimą (vietą, laiką, atvejus, kada ji galima ir kt.) vaikams;
- kad tiesiogines psichologo paslaugas teikiančiose įstaigose / organizacijose aprašyta tiesioginės psichologinės pagalbos teikimo karantino metu tvarka bei užtikrintas visišką vaiko ir psichologo saugumą (saugos priemonės, dezinfekcija ir kt.);
- esant poreikiui, numatyti vietą bei priemones klientams (vaikams / jų tėvams / globėjams / pedagogams) dalyvauti konsultacijose nuotoliniu būdu (kambarį su tinkama garso izoliacija, ryšio priemonės (kompiuterį, telefoną ir kt.) bei (esant poreikiui) užtikrinti jų atvykimą, atitinkantį saugos reikalavimus, į konsultacijos vietą (pavyzdžiui, jei kaimo vietovėje tai būtų bendruomenės centrai, tokiu atveju reikia parengti tvarką, kaip klientas galėtų saugiai atvykti į tokią vietą ir gauti nuotolinę specialisto konsultaciją). Kai konsultacijose dalyvauja vaikas, esant poreikiui – teikti pagalbą prisijungiant prie nuotolinio skambučio;

- vaikų nuotolinio (su garso ir vaizdo ryšiu) bendravimo su artimaisiais galimybes, kai artimieji yra ligoninėje, izoliacijoje;
- vaiko teisių užtikrinimą, psichologinio traumavimo rizikos eliminavimą / sušvelninimą, kai vaikas laikinai apgyvendinamas įstaigoje dėl tėvų hospitalizacijos, nustačius COVID-19;
- vaikams ir paaugliams suprantamos ir lengvai prieinamos informacijos (pvz., trumpo filmo, video įrašo, infografiko formatu) parengimą bei viešinimą apie tai, kaip jie patys gali pasirūpinti savo psichologine savijauta, kada turėtų prašyti pagalbos tėvų, kur gali patys surasti pagalbą (pvz., telefonu);
- profesinę paramą bei kompetencijos tobulinimo galimybes nuotoliniu būdu (mokymus, konsultacijas, supervizijas) psichologams bei pedagogams (dėl pasikeitusių darbo priemonių / metodų bei kitų su karantinu susijusių pokyčių);
- pedagogų skatinimą atsižvelgti į vaikų psichikos ypatumus / savijautą, tiesioginio bei nuotolinio mokymosi skirtumus ir taikyti lankstesnį užduočių skyrimą, apimtis, elektroninio ir savarankiško mokymosi derinimą, tuo pačiu stiprinant jų atsakomybę ir pasitikėjimą savimi.

Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės ir Edukacinės psichologijos komitetai yra pasirengę bendradarbiauti, šiuo sudėtingu metu ieškant geriausių sprendimų kaip vaikams ir paaugliams teikti jų psichologinius poreikius atliepančią pagalbą.

Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės ir Edukacinės psichologijos komitetų vardu,

Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė



Valija Šap