

Mieli kolegos,

Šis laikotarpis, kuomet saugodami savo ir kitų sveikatą dėl COVID-19 plitimo turime laikytis karantino, kelia iššūkių ir mums, vaikų psychologams, ir mūsų klientams, vaikams bei paaugliams. LPS Vaiko psichologinės gerovės komitetas siūlo keletą rekomendacijų, kurios galbūt bus vertingos jums užtikrinant ir tęsiant psichologinės pagalbos teikimą vaikams ir paaugliams.

1. Užtikrinkite pradėto psichologinio konsultavimo arba psichoterapijos tęsimą: stenkitės palaikyti ryšį su vaikais bei jų tėvais nuotoliniu būdu. Bandykite išlaikyti tą patį susitikimų laiką, jei techniškai tuo metu įmanoma užtikrinti privatumą bendraujant su vaikais ar paaugliais. Jeigu tuo metu ryšys ar privatumas namuose arba toje aplinkoje, kur vaikas yra (ligoninėje, globos įstaigoje) nėra galimas – atitinkamai bendradarbiaudami su vaiku (paaugliu) ir jo tėvais ar globėjais koreguokite susitikimų laiką. Nuotolinėms konsultacijoms pasitelkite įvairias priemones, kurios prieinamos ir jums, ir vaikui bei jo aplinkai.
2. Jeigu su vaiku, paaugliu ir jo tėvais ar globėjais neturite galimybės tęsti konsultacijų, būtinai paskambinkite pasikalbėti arba parašykite laišką. Aiškiai sutarkite, kokioms aplinkybėms pasikeitus galėsite tęsti darbą. Paskatinkite ir vaiką, paauglį bei jo tėvus paskambinti jums (sutartu laiku ir priemonėmis) arba parašyti jums laišką.
3. Vaikų amžius, nuo kurio galima bendrauti nuotoliniu būdu, nėra aiškiai apibrėžtas. Tai sprendžiama atsižvelgiant į individualias vaiko savybes. Kitų šalių, taip pat ir Lietuvos specialistai pastebi, kad bendravimas pasitelkiant technologines vaizdo priemones nuotoliniu būdu leidžiamas net ir labai mažiems vaikams, tai vienintelė jokios žalos vaiko sveikatai nedaranti buvimo prie ekranų forma (jeigu neviršijama rekomenduojama valandos trukmė). Psichologai ir psichoterapeutai pastebi, kad nuotoliniu būdu sėkmingai bendrauja ir į bendras veiklas (piešimo, žaidimo) įsitraukia kai kurie ikimokyklinio amžiaus (5-6 metų) vaikai, nemaža dalis vaikų nuo 7-8-erių metų, ir beveik visi paaugliai ar jaunuoliai.
4. Dirbant su mažais vaikais galima pasiūlyti tėvams (jei jie sutinka) laisvo žaidimo sesijas (30 minučių trukmės), jas stebėti nuotoliniu būdu ir teikti grįžtamąjį ryšį tėvams. Alternatyvus variantas: pasiūlyti tėvams (vienam iš tėvų) prarasti savarankiškai laisvo žaidimo sesiją su vaiku (30 min) kartą per savaitę ir kas savaitę arba kas dvi savaites daryti susitikimą nuotoliniu būdu su tėvais (ar vienu iš tėvų), aptariant jų patyrimą, pastebėjimus bei teikiant grįžtamąjį ryšį. Bet kuriuo atveju, tokių susitikimų tikslas yra suprasti vaiko elgesį, atpažinti bei tinkamai atliepti vaiko poreikius bei atitinkamas emocijas, kai poreikiai nėra tinkamai tenkinami.
5. Palaikykite nuolatinį ir dažną ryšį su tėvais, atsižvelgiant į tėvų emocinę būseną, kurią sąlygoja jų pačių nuotolinis darbas ir nuolatinis buvimas namuose su vaikais ar paaugliais. Ryšį galima palaikyti nuotolinio tiesioginio bendravimo su vaizdu būdu, o taip pat įprastu telefoniniu ryšiu arba susirašinėjant elektroniniais laiškais. Jeigu nėra galimybių tęsti darbo su vaikais, vis tiek palaikykite ryšį su tėvais. Bendradarbiavimas su vaiko tėvais ar globėjais visuomet yra svarbus teikiant psichologinę pagalbą vaikams, o krizių atveju, taip pat ir šioje karantino situacijoje, itin svarbus.
6. Prieš pradėdami dirbti nuotoliniu būdu iš naujo aptarkite su vaiku ir tėvais ar globėjais susitarimus dėl konfidencialumo, privatumo, susitikimų laiko bei dažnumo, net jeigu buvote

jau tai aptarę anksčiau „gyvoms“ konsultacijoms. Kitaip tariant, aptarkite svarbiausius dalykus, kaip jūs užtikrinsite klientų konfidencialumą ar privatumą bendraudami nuotoliniu būdu, kokias konkrečias bendravimo formas, priemones ir laiką siūlote. Ar ir kokių būdu esate pasiekiami ne konsultacijų metu. Aiškiai suformuluokite, kokių pasiūlymų ar prašymų turite savo klientams (pavyzdžiui, dėl nuotolinės sesijos įrašymo ar neįrašymo, kitų šeimos narių dalyvavimo konsultacijų metu ir pan.).

7. Karantino metu pakanka trumpo tėvų sutikimo el. laišku/ sms žinute, kur būtų nurodyta vieno iš tėvų vardas/ pavardė bei pats sutikimo dėl vaiko psichologinio konsultavimo nuotoliniu būdu faktas. Pasirūpinkite šių žinučių, el. laiškų saugojimu, užtikrinant konfidencialumą.
8. Būkite aktyvūs, netgi proaktyvūs, tardamiesi dėl psichologinės pagalbos nuotoliniu būdu, ypač su tais vaikais, paaugliais ar jų tėvais, kurie gali būti pažeidžiamesni krizės sąlygomis: linkę atsitraukti, užsisklęsti, sunkiai valdantys nerimą, kuomet yra savęs ar kitų žalojimo (smurtavimo) rizika, ir pan.
9. Jei dirbate organizacijoje, aptarkite, kaip ji gali prisidėti prie nuotolinių konsultacijų užtikrinimo karantino metu (suteikiant nuotolinio darbo priemones tiek psichologui, tiek ir vaikams, paaugliams bei tėvams: esant poreikiui,- galimybę atsispausdinti reikiamus dokumentus, suteikiant patalpą, ryšio priemones dalyvauti nuotolinėje konsultacijoje ar pan.)
10. Būtinai pasirūpinkite profesine priežiūra: tęskite dalyvavimą nuotoliniu būdu supervizijų arba intervizijų grupėse. Jeigu nedalyvavote, raskite galimybių prisijungti prie tokių grupių. Jeigu turite individualią profesinę priežiūrą (supervizijas), toliau jas palaikykite nuotoliniu būdu. Dalinkitės sunkumais bei sprendimais su kolegomis. Svarbiausia, rūpinkitės ir savo emocijomis būsenoje bei asmenine sveikata, prašykite pagalbos, jeigu jaučiatės įsitempę ar pasimėtę.
11. Prisiminkite, kad bet kokios psichologinės pagalbos vaikams svarbiausias tikslas – nepaisant sudėtingų situacijų, su kuriomis jie susidūrė arba susiduria, kūrybiškai ir bendromis pastangomis su vaiko artimiausia aplinka (tėvais, globėjais, mokytojais, kitais specialistais) ieškoti būdų, kaip geriausiai bei tinkamiausiai pasirūpinti vaiku ir užtikrinti esminių poreikių tenkinimą: jaustis saugiu, būti ryšyje (išlaikyti santykius), žaisti ir išreikšti save, smalsauti ir pažinti.

Kas dar nespėjote, kviečiame susipažinti ir su LPS Edukacinės psichologijos komiteto parengtomis rekomendacijomis, kuriose pateikti principai aktualūs ir kitose įstaigose ar privačiai dirbantiems psichologams: <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1290&lng=lt>. Bei kitais vertingais psichologų parengtais pasidalijimais apie darbą, pagalbą sau ir klientams karantino metu: <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1287&lng=lt>

Taip pat primename, kad kilus profesiniams klausimams, komitetui pasirengę pasidalinti savo įžvalgomis bei rekomendacijomis.

Visa ko geriausio linkėdami,

LPS Vaiko psichologinės gerovės komiteto nariai

Prof. dr. Roma Jusienė, dr. Vaida Kalpokienė, Rimantė Eidukevičiūtė, Inga Polikevičiūtė, dr. Monika Skerytė – Kazlauskienė, Gretė Kelpšaitė, Ingrida Bobinienė