

Kaip emocijos veikia vaiko psichinę sveikatą



*Kiekvienas vaikas kasdien susiduria su emocijomis – džiaugsmu, pykčiu, baime, liūdesiu. Tėvai, mokytojai ir artimieji dažnai sutelkia visą dėmesį į vaiko pasiekimus pamiršdami, kad **nemažiau svarbios yra vaiko emocijos bei emocijų paleidimas, pripažinimas, valdymas.***

Vaiko psichinė sveikata – tai emocinė, psichologinė ir socialinė gerovė. Ji apima tai, kaip vaikas mąsto, jaučia ir elgiasi kasdienio gyvenimo situacijose.



PSICHINĖ SVEIKATA DARO ĮTAKĄ:

-  *Mąstymui ir sprendimų priėmimui – gebėjimui aiškiai mąstyti, spręsti problemas, planuoti.*
-  *Emocijoms – gebėjimui valdyti stresą, jausti džiaugsmą, liūdesį, pyktį, bet nepasiduoti jiems.*
-  *Santykiams – gebėjimui bendrauti, palaikyti draugiškus santykius, išreikšti jausmus.*
-  *Kasdieniam gyvenimui – gebėjimui dirbti, mokytis, prisitaikyti prie pokyčių ir sunkumų.*

Vaiko psichinei sveikatai tiesioginį poveikį turi vaiko emocijų atpažinimas, supratimas ir tinkama reakcija į jas. Emocijų reguliavimas tarpininkauja tarp šeimos veiksnių (pvz. psichologinės kontrolės, tėvų emocijų valdymo sunkumų) ir vaiko vidinių simptomų. Vaikai, kurie nuolat susiduria su šeimos konfliktais arba kai tėvai nesidomi emocijų reiškiniiais arba jas neigia, dažniau patiria nerimą, liūdesį, baimę, socialinį pasitraukimą.



Kaip emocijos veikia vaiko psichinę sveikatą



Emocijų ignoravimas po streso situacijų vaikui gali sukelti ilgalaikes stresines reakcijas organizme: padidėjusį kraujospūdį, nerimą, miego sutrikimus.



Moksliniai tyrimai



Emocijų reguliavimas

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad konfliktai šeimoje tarp tėvų, psichologinė kontrolė, tėvų prastas emocijų valdymas ir pan. susijęs su emocijų reguliavimo sunkumais vaikams, kurie savo ruožtu susiduria su psichologiniais vidiniais simptomais.



Pokalbiai apie jausmus po streso

Tyrime, kuriame vaikai privalėjo atlikti stresinę užduotį, dalis vaikų po jos kalbėjo su suaugusiuoju ne apie faktus, bet apie savo emocijas ir mintis. Šiems vaikams buvo nustatytas geresnis fiziologinis streso reguliavimas (širdies ritmas, nervų sistemos reakcijos) nei tiems, kuriems pokalbis buvo faktinis. Tai reiškia, kad kalbėjimas apie jausmus padeda ne tik psichologiškai, bet ir kūniškai atsipalaiduoti.



Šeimos veiksniai

Tyrimai parodo, kad kai tėvų emocijų valdymas yra geras, kai šeima turi šiltą emocinę atmosferą, kai prisirišimas yra stabilus ir saugus, vaikų gebėjimas reguliuoti jausmus yra geresnis. Tuo tarpu, psichologinė kontrolė (pvz. kaltės, gėdos, grasinimų naudojimas), nesugebėjimas priimti vaiko emocijų, arba jų neigimas – yra susiję su didesne tikimybe, kad vaikas patirs vidinius psichinius iššūkius.

Kaip emocijos veikia vaiko psichinę sveikatą



Vaikai, kuriems leidžiama išreikšti emocijas ir jausmus, kurie gauna palaikymą namuose, mokykloje ar iš artimųjų, dažnai turi geresnę savivertę, mažiau bijo kritikos, socialinio atmetimo.



REKOMENDACIJOS TĖVAMS

- *Kai vaikas patiria stresą (pvz. konfliktiškas įvykis, nusivylimas, baimė), skirkite laiko pasikalbėti: ne tik kas įvyko, bet kaip jis jautėsi, ką galvojo, kodėl... Tokie pokalbiai padeda fiziologiškai sumažinti streso poveikį.* 
- *Siekite emociškai palaikančios atmosferos: rodykite supratimą, kai vaikas išreiškia ne tik teigiamus, bet ir nemalonus jausmus. Venkite psichologinės kontrolės - gėdinimo, grasinimų, nuvertinimo - tokie metodai susiję su emocijų neigimu ir padidintais vidiniais vaikų psichiniais sunkumais.* 
- *Susimąstykite, kaip jūs patys reaguojate į stresines situacijas, kaip atpažįstate ir valdote savo emocijas. Nepamirškite, kad vaikai mokosi iš suaugusiųjų.* 

Tinkamai atpažintos ir palaikomos emocijos, dialogas apie jausmus – visa tai padeda vaikui jaustis saugiam, suprastam. Kiekvienas žingsnis – ar tai būtų trumpas pokalbis po įtemptos dienos, ar jūsų pačių emocijų atpažinimas – prisideda prie vaiko psichinės gerovės.



Literatūra:

<https://www.hi.lt/leidinys-558/leidiniai/informaciniai-leidiniai/vaiku-ir-paaugliu-psichikos-sveikata-ir-sutrikimai-patarimai-tevams/>
<https://www.mdpi.com/2227-9067/8/4/299?utm>
<https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.13894?utm>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Petkutė-Damašauskienė
el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt

