

Svarbiausia dabar – padėti vaikams vėl pasijusti saugiems

► Pastarųjų dienų įvykiai vienai rajono mokyklos bendruomenių sukėlė daug stiprių emocijų – nerimo, baimės, pykčio, klausimų. Tai suprantama. Kai mokykloje įvyksta smurtinis ar kitaip sukrečiantis incidentas, jis paveikia ne tik tiesiogiai jame dalyvavusius žmones. Jį gali stipriai išgyventi įvykį mačiusieji, apie jį iš draugų išgirdę vaikai, jų tėvai, mokytojai ir visa bendruomenė.

Šiuo metu svarbiausias mūsų tikslas – ne kuo greičiau „užvers- ti šį puslapį“, o atsakingai pasirū- pinti vaikų ir suaugusiųjų fiziniu, emociniu saugumu.

Situacija vertinama rimtai. Mo- kykla kartu su švietimo pagal- bos specialistais analizavo įvykio aplinkybes, peržiūrėjo reagavimo ir saugumo algoritmus, vertino nukentėjusių mokinių, incidentą stebėjusių vaikų, darbuotojų pa- galbos poreikį. Tolimesni veiks- mai orientuoti į tai, kad panašių situacijų pasikartojimo rizika bū- tų kiek įmanoma mažesnė.

Vien tai, kad įvyko incidentas, savaime nereikia, jog mokyklo- je taikomi pagalbos ar saugumo planai neveikia. Mokykla yra gy- va bendruomenė – joje atsiranda naujų mokinių, naujų situacijų ir aplinkybių, kurių visų iš anks- to numatyti neįmanoma. Ypač daug nežinomųjų gali būti tada, kai mokins ar jo poreikiai moky- klos bendruomenei dar yra nauji arba kyla iššūkių bendradarbiau- jant ir surenkant visą sėkmingai mokiniui įtraukti reikalingą in- formaciją.

Svarbiausia, kaip sistema rea- guoja po įvykio: ar analizuoja, kas nutiko, tikslina pagalbos planus, sustiprina reikalingas priemones ir pasirūpina visais žmonėmis, kuriuos incidentas paveikė. Bū- tent tai ugdymo įstaiga šiuo me- tu ir daro.

Ką šiuo metu svarbu žinoti tėvams

Po sukrečiančio įvykio skirtin- gi vaikai reaguoja nevienodai. Vie- nas norės daug kalbėti ir klausinė- ti. Kitas gali sakyti, kad jam viskas gerai ir nebenorėti apie tai girdėti. Dar kitam nerimas gali pasireikš- ti ne žodžiais, o, pavyzdžiui, ne- noru eiti į mokyklą, pilvo ar gal- vos skausmais, dirglumu, didesniu poreikiu būti šalia tėvų ar intensy- vesniu panašių situacijų ieškojimu socialiniuose tinkluose.

Tai nebūtinai reiškia, kad vai- kui išsivystė rimta psichologinė problema. Po stipraus išgyveni- mo kurį laiką sustiprėjusios emo- cinės reakcijos yra natūralios.

Tėvams pirmiausia rekomen- duojama klausytis, o ne apklausti. Galima pasiteirauti: „Kaip tu jau-

tiesi po to, kas įvyko?“, „Kas tau dabar labiausiai kelia nerimą?“, „Ar yra kas nors, ką norėtum, kad aš arba mokykla žinotume?“. Jeigu vaikas nenori kalbėti, jo nereikė- tų versti dar kartą išsamiai perpa- sakoti įvykio. Galima tiesiog pasa- kyti: „Kai norėsi – aš esu, ir gali su manimi pasikalbėti“.

Vaikams svarbu girdėti papras- tą ir aiškią žinutę: „Tai, kas įvyko, buvo rimta. Suaugusieji tuo rūpi- nasi. Tau nereikia pačiam išsprės- ti šios situacijos“.

Priežastis padeda suprasti, bet nepateisina smurto

Kalbėdami su vaikais turime la- bai aiškiai atskirti du dalykus – el- gesio priežasties supratimą ir el- gesio pateisinimą.

Stiprūs emociniai ar elgesio protrūkiai paprastai turi priežas- tis. Už jų gali būti susikaupusi įtampa, frustracija, baimė, senso- rinė ar emocinė perkrova, nepa- tenkinti vaiko baziniai poreikiai, sunkumas suprasti situaciją, re- guliuoti savo būseną ar kiti veiks- niai. Suaugusiesiems ir specialis- tams svarbu tas priežastis išsiaiš- kinti, nes tik taip galima suprasti, kokios pagalbos konkrečiam vai- kui reikia ir kaip mažinti panašios situacijos pasikartojimo riziką.

Tačiau priežastis nėra patei- sinimas. Galime suprasti, kodėl vaikui buvo labai sunku, ir kartu labai aiškiai pasakyti, kad fizinis smurtas, grasinimai ar kito žmo- gaus žalojimas nėra priimtinas el- gesys. Todėl yra imtasi atitinkamų priemonių, kad situacija būtų su- stabdyta ir nebeprisikartotu.

Nekurkime papildomos baimės

Suprantama, kad po tokio įvy- kio suaugusieji patys jaučia pyktį, nerimą ar nori kuo daugiau suži- noti. Tačiau labai svarbu prisimin- ti, kad vaikai girdi mūsų pokalbius ir per suaugusiųjų reakcijas verti- na, kiek situacija yra valdoma.

Todėl namuose reikėtų vengti vaikų akivaizdoje ilgai aptarinė- ti baisiausias incidento versijas, kurti katastrofinius scenarijus, spėlioti apie kitų vaikų diagno- zes ar šeimos aplinkybes. Svar- bu neplatinti socialiniuose tin- kluose vaikų vardų, nuotraukų,



► Vika GRIDIAJEVA
Psichologė

vaizdo įrašų, nepatikrintų pasa- kojimų ar informacijos apie kon- kretaus nepilnamečio sveikatą ir šeimą.

Vaikams galima perteikti aiš- kią ir raminančią žinutę: „Tai, kas įvyko, buvo nepriimtina ir pavo- jinga. Suaugusieji tai vertina rim- tai, aiškinasi situacijos priežastis ir sprendžia, kokios pagalbos, saugumo priemonių reikia, kad panašios situacijos rizika būtų kuo mažesnė“.

Taip išlaikome aiškią ribą smurtiniam elgesiui, tačiau kar- tu neperkeliamo vaikams atsako- mybės ir nekuriame papildomos baimės ar stigmos.

Pasitikėjime mokyklos specialistais

Po rimto įvykio bendruome- nei natūraliai norisi greitų ir labai konkrečių atsakymų. Tačiau da- lis sprendimų reikalauja laiko, in- formacijos surinkimo ir skirtin- gų specialistų bendradarbiavimo.

Svarbu leisti specialistams at- likti šį darbą ir nevertinti jo vien pagal tai, kiek informacijos apie konkretų vaiką gali būti pateikta viešai. Dalis informacijos negali ir neturi būti atskleidžiama dėl vaiko ir jo šeimos teisės į priva- tumą. Konfidencialumas nereiš- kia, kad nieko nedaroma.

Mokyklos specialistai ir kiti į situaciją įsitraukę specialistai rū- pinasi tolimesniu pagalbos pla- nu, vertina riziką ir sprendžia, kokių papildomų priemonių rei-

kia, kad būtų kuo labiau suma- žinta panašių situacijų pasikarto- jimo tikimybė.

Tėvams svarbu žinoti tai, kas tiesiogiai susiję su jų vaikų saugu- mu: kokių veiksmų imasi moky- kla, į ką vaikas gali kreiptis, kaip bus reaguojama į nerimą ar ne- saugumą ir kur galima gauti pa- pildomą pagalbą. Šiuo atveju psi- chologinė pagalba bendruomenei prieinama tiek mokykloje, kur dirba švietimo pagalbos specia- listai, tiek Pedagoginės psicholo- ginės pagalbos skyriuje.

Gražinkime vaikams kasdienybę

Po krizės saugumo jausmą la- bai padeda atkurti nuspėjama kasdienybė. Įprastas kėlimosi lai- kas, mokykla, valgymas, būreliai, šeimos laikas, pasivaikščiojimas, įprastas vakaro ritualas vaikui ar paaugliui siunčia labai svarbią ži- nutę: gyvenimas tęsiasi, šalia yra pažįstami žmonės, pasaulis vėl tampa nuspėjamas.

Nebūtina visą vakarą kalbė- ti apie incidentą. Kartais vaikui daug labiau reikia kartu pavaka- rieniauti, išeiti pasivaikščioti, pa- žiūrėti filmą ar tiesiog pabūti su artimu žmogumi.

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį

Artimiausiomis dienomis ir savaitėmis tėvams rekomendu- jame stebėti, ar vaikas nepradėjo itin bijoti eiti į mokyklą, ar reikš- mingai nesutriko jo miegas, ar

neatsirado pasikartojančių koš- marų, labai stipraus nerimo, nuo- latinių fizinių negalavimų, užsis- klendimo, neįprasto agresyvumo arba nuolatinių minčių apie įvykį.

Jeigu reakcijos labai inten- syvios, nemažėja arba pradeda trukdyti vaiko kasdieniam gyve- nimui, verta kreiptis į psichologą.

Ką svarbu pasakyti vaikams apie elgesį pavojaus metu

Vaikams nereikia tapti krizės valdytojais. Pastebėjus, kad kitas žmogus yra labai susijaudinęs, grasina, mėto daiktus ar jo elge- sys tampa pavojingas, svarbiau- sia atsitraukti, nesivelti į konflik- tą, kuo greičiau informuoti suau- gusįjį.

Vaikui nereikia bandyti pa- čiam nuraminti agresyviai besiel- giančio bendraamžio, jo sulaikyti ar įrodinėti, kad jis neteisis.

Pagalbos kvietimas nėra skun- dimas. Tai rūpinimasis savo ir ki- tų saugumu.

Po tokių įvykių labai lengva pradėti ieškoti vieno ar kelių žmonių, kuriuos galėtume ap- kaltinti. Tačiau mūsų svarbiausia užduotis šiandien yra kita. Tu- rime pasirūpinti nukentėjusiais vaikais, padėti incidentą mačiu- siems vaikams atgauti saugumo jausmą, pasirūpinti darbuotojais, kurie turėjo valdyti pavojingą si- tuaciją, užtikrinti, kad vaikui, ku- rio elgesys tapo pavojingas, bū- tų suteikta tinkama pagalba ir pa- rinkta ugdymo aplinka, kuri bū- tų tinkama jo realioms galimy- bėms bei kartu būtų saugi ap- linkiniams. Šio vaiko poreikiai ir tolesnis ugdymas bus sprendžia- mi, dirbant visai mokyklos ben- druomenei, įtraukiant reikalin- gus specialistus.

Saugumas grįžta ne tada, kai vaikams pasakome „nebijok“. Saugumas grįžta tada, kai vaikas mato, kad suaugusieji yra ramūs, žino, ką daro, tariaisi tarpusavyje, laikosi susitarimų ir prireikus su- teikia pagalbą.

Todėl šiandien bendruomenei norime perduoti labai paprastą žinutę: pasitikėjime specialistais, kalbėkimės su savo vaikais, stebė- kime jų savijautą ir nesistenkime patys užpildyti informacijos spragų spėlionėmis.

Vaikams šiandien svarbiausia žinoti tris dalykus: tai, kas įvy- ko, nebuvo jų kaltė; smurtas nėra pateisinamas; suaugusieji rū- pinasi tuo, kad mokykloje būtų kuo saugiau.