
Atmintinės tėvams – kaip geriau suprasti savo vaikus

Psichikos sveikatos specialistai įspėja: pastaruosius dvejus metus besitęsianti pandemija ir šių dienų karas Ukrainoje gali išprovokuoti vaikų ir paauglių sunkiai kontroliuojamą nerimą, pablogėjusią emocinę sveikatą, išauginti psichologinį pažeidžiamumą, padidinti konfliktinių situacijų šeimoje ar mokykloje skaičių, net lemti psichikos ar elgesio sunkumų atsiradimą.

Vykdydama ilgalaikių COVID-19 pandemijos neigiamų pasekmių žmogaus ir visuomenės psichikos sveikatai mažinimo veiksmų planą bei siekdama padėti tėvams geriau suprasti savo vaikus, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) inicijavo trumpų atmintinių tėvams parengimą. Jose – svarbiausia informacija apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybes, tinkamo ekranų naudojimo taisykles, ankstyvuosius emocijų ir elgesio sunkumų požymius bei psichologinės pagalbos galimybes.

Atmintines tėvams rasite [SAM interneto svetainėje](#) bei nacionalinėje psichikos sveikatos svetainėje [pagalbasau.lt](#).

Kartu su Valstybinio psichikos sveikatos centro specialistais rengdama informaciją tėvams, SAM identifiko aktualiausius klausimus, dažniausius pandemijos laikotarpiu išryškėjusius sunkumus, su kuriais susiduria vaikai ir paaugliai. Atmintinėse psichologai paprastai ir aiškiai pateikia vaiko elgesio ar savijautos pavyzdžius, į kuriuos tėvams vertėtų atkreipti dėmesį, bei praktinius patarimus, kaip padėti savo vaikams, nurodoma informacija, kur galima kreiptis profesionalios pagalbos.

Atkreipiame dėmesį, kad nacionalinėje psichikos sveikatos svetainėje [pagalbasau.lt](#) taip pat galima rasti kitą aktualią informaciją naujoje, [specialiai paaugliams sukurtoje skiltyje](#), apimančioje lytiškumo, santykių, smurto, streso ir kitas su psichikos sveikata susijusias temas.

SAM Spaudos tarnybos inf.