

„Mano problemoje slypi galimybė. Galimybė man išmokti ir tobulėti.
Būti drąsiam. Ką nors padaryti.“

Kobi Yamada

TĖVAMS apie psichologo misiją darželyje

Ši glausta, bet svarbi informacija gali padėti geriau suprasti, pasiruošti ir išdrįsti ieškoti psichologo pagalbos



2026 m.

KREIPTIS PAGALBOS VERTA KAI

- Iškilusius sunkumus vaikui įveikti per sunku;
- Jūsų kaip tėvų pagalbos neužtenka.

KELETAS POŽYMIŲ, KAI REIKTŲ SUNERIMTI

- **Elgesyje** (*impulsyvumas, agresijos protrūkiai, perdėtas aktyvumas, dėmesio siekis, dažnas susitarimų nesilaikymas, prieštaraivimas, gynybiškumas, patyčios*).
- **Nuotaikoje** (*dažna/staigi nuotaikų kaita, stipri/intensyvi neigiamų emocijų raiška, prislėgta nuotaika, perdėtas jautrumas, drovumas, sustiprėjusi baimė, padidintas nerimas*).
- **Miego metu** (*nemiga ar mieguistumas, košmariški sapnai/naktinės baimės priepuoliai*).
- **Bendravime** (*akių kontakto vengimas, nereagavimas į savo vardą, pasyvaus stebėtojo vaidmens pasirinkimas, siekis žaisti/veikti vienam, perdėtas prieraišumas prie suaugusiųjų*).
- **Mokymosi procese** (*apsunkintas ugdymo programos įsisavinimas, vengimas atlikti pavestas veiklas/užduotis, menkas įsitraukimas į bendras grupines veiklas, trumpalaikis ir blaškus dėmesys, dažnas užsisvajojimas/tuščias spoksojimas, skendimas fantazijose, vangus darbo tempas*).
- **Fiziniai negalavimai** (*dažni pilvo, galvos ir kitokio pobūdžio skausmai be aiškos medicininės priežasties*), **mikčiojimas ar nerviniai tikai** (*keisti ir nevalingi raumenų susitraukimai*).
- **Adaptacijos problemos** (*ilgiau nei metus stipraus nenoro eiti į ugdymo įstaigą raiška (nuosekliai lankant), itin emociškai sunkus išsiskyrimas, dienos rutinoje vyraujantys nemalonūs jausmai*).
- **Reikšmingi stresiniai įvykiai** (*netektis (artimo žmogaus, gyvūno mirtis) praradimas (tėvų skyrybos, gyvenamosios aplinkos/ugdymo įstaigos keitimas, tėvų emigracija), brolio/sesers gimimas*).

LABAI SVARBU!

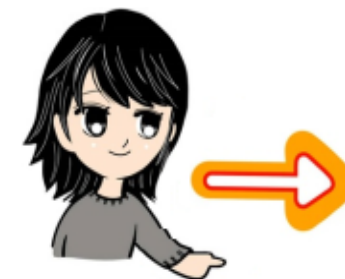
Atskirti psichologo teikiamą pagalbą nuo psichoterapijos. Pagrindiniai skirtumai:

- **Psichologo konsultacijos** paprastai trunka trumpiau, labiau orientuojamasi į laikinus situacinius iššūkius/problemas, mokymą įveikti sunkumus/kliūtis, kurie yra aiškūs, apibrėžti, konkretūs.
- **Psichoterapija** – ilgiau trunkantis procesas, orientuotas į gilesnę savianalizę, asmenybės pokyčius bei psichikos ligų/sutrikimų gydymą.

Kaip kalbėti su vaiku?

Apie suplanuotą vizitą pas psichologą būtina su vaiku kalbėtis iš anksto. Taigi ką sakyti vaikui? TIESĄ!

- **Kalbėti kuo paprasčiau** (galite įvardinti: „nes tu bijai...“, „nes noriu, kad tu geriau miegotum...“, „nes tu dažnai stipriai supyksti ir muši kitus vaikus...“). Arba tarkite taip: „psichologui padedant sužinoti, ką daryti, kai nerimauji“, „tu išmoksi susirasti draugų“, „geriau suprasi kas yra problema, sužinoti dėl ko ji atsiranda ir ką daryti, kad ji sumažėtų ar visai išnyktų“ ir pan.).
- **Papasakokite ką žinote** apie tokius vizitus ir ko galima tikėtis (kuo daugiau vaikas apie tai žinos, tuo drąsiau jausis eidamas pas psichologą).



SKAITYKITE TOLIAU
KO GALIMA TIKĖTIS?

• Procesas

- ✓ **Dažniausiai pradžioje susitinkama su tėvais ar vienu iš jų, kitu vaikui svarbiu žmogumi** (pirminių pokalbių metu aptariama esama situacija, išsiaiškinami kokių sunkumų patiria vaikas).
- ✓ **Psichologas ir tėvai suplanuoja, kaip geriausiai padėti vaikui, aptaria tolimesnio darbo eigą** (kiek ir kokio pobūdžio tikėtina reikės susitikimų, kokių dažnumu ir pan.).
- ✓ **Toliau prasideda individualus bendravimas su vaiku** (periodiškai skiriant laiko pokalbiui su tėvais, mokytojais (tėvams sutikus)).

• Pastovumas

- ✓ **Dažniausiai susitinkama kartą per savaitę, ilgiausia susitikimo trukmė 30 min.** (galimi ir kiti variantai, priklausomai nuo ugdymo įstaigos ir psichologo darbo krūvio, stiliaus, vaiko patiriamo sunkumo pobūdžio, ugdymo įstaigos lankomumo).
- ✓ **Svarbu išlaikyti susitikimų reguliarumą** (tai padeda užmegzti nuoširdų, saugų santykį su vaiku, konsultavimas tampa veiksmingesnis).

• Konfidencialumas

- ✓ **Psichologas niekam nepasakoja konkretaus konsultacijos turinio** (t.y. ką vaikas veikia/kalba).
- ✓ **Tačiau su tėvais, mokytojais (tėvams sutikus) jis gali kalbėtis apie vykstančius procesus** (kokių sunkumų vaikas patiria, kokios jo stipriosios pusės/galios, ką svarbaus pastebėjo, į ką vertėtų atkreipti dėmesį).
- ✓ **Psichologas tėvams (jei reikia ir kitoms institucijoms) atskleisti darbo su vaiku turinį, gali dviem atvejais:** gavęs vaiko sutikimą ir nepaisydamas vaiko nuomonės, jeigu jam gresia pavojus (iš aplinkinių (kitų vaikų ar suaugusiųjų asmenų ir pan.)).



KAS VYKSTA PAS PSICHOLOGĄ?

- **Pirmiausia pradedamas kurti vienas svarbiausių dalykų – santykis su vaiku**, - kad vaikas jaustųsi saugus kalbėdamas, žaisdamas, išreiškdamas jausmus, tyrinėdamas ir atrasdamas, tai kas jam naudinga, reikšminga (pradžioje artimiau susipažįstama, vėliau vaikas supažindinamas su aplinkoje esančiais įvairiais dalykais. Vėliau išsiaiškinama ar vaikas supranta, dėl ko bendrauja su psichologu/kaip jis gali jam padėti. Galiausiai susitariama, kaip dažnai ir kiek laiko vyks susitikimai, ką veiks psichologo kabinete).
- **Kiekvienas psichologas veiktas planuoja individualiai** (tai priklauso nuo jo darbo metodų, turimų priemonių, vaiko amžiaus, problemos pobūdžio, vaiko emocinės būsenos).
- **Dažniausiai vaikas gali pats rinktis veiklą** (žaisti, piešti, lipdyti, statyti, griauti arba nieko neveikti), o kartais psichologas gali pasiūlyti pokalbio, žaidimo temą (konfliktai su bendraamžiais, baimė, pietų miego metas) ir skatinti vaiką išreikšti jausmus (agresiją, pyktį, nerimą).
- **Vaiko išgyvenimai, nuotaikos atsispindi jo veikloje** (nors ne visada tiesiogiai/akivaizdžiai). **Psichologas būna šalia, stebi, klauso, reaguoja** (atliepia, palaiko, drąsina, klausia), kartais žaidžia ar užsiima kita veikla drauge su vaiku. Stengiasi jį geriau suprasti ir kalba apie tai (tai padeda vaikui geriau pažinti save, savo jausmus, atrasti vidinės jėgos, padedančios atpažinti, suprasti kylančius sunkumus ir juos įveikti).

MITAI APIE PSICHOLOGĄ

- **Pasižymi** „stebuklingomis išvalgomis“, „antgamtinės galiomis“, geba „kiaurai“ matyti žmones (vaikus, tėvus, globėjus, mokytojus, skaityti jų mintis).
- **Gali pateikti** „gatavus receptus“, konkrečius išmintingus patarimus, kaip elgtis sunkumų keliančioje situacijoje.
- **Pas psichologą lankosi** tik psichologiškai pažeidžiami, psichikos, raidos, emocijų ir/ar elgesio sutrikimų turintys vaikai.
- **Pasitelkęs** turimas žinias, kompetencijas, įgūdžius, praktinę patirtį ir nuoširdų atsidavimą vaikui – pajėgus pats vienas sėkmingai jam padėti įveikti kylančius sunkumus.
- **Psichologo pagalba** sprendžiant vaiko patiriamus nedidelius, laikinus sunkumus yra greita (galima ateiti vieną, du kartus ir gauti norimą pokytį/rezultatą).
- **Su psichologu** vaikai tik kalba, žaidžia, piešia ir užsiima kitais nereikšmingais dalykais (daugiau nieko rimto ir nevyksta).
- **Psichologo kabinete** vyksta tik teigiami, malonūs, linksni dalykai (dėl to vaikams pas jį lankytis visada patinka).
- **Psichologas išmoko** vaikus manipuliuoti kitais žmonėmis (tėvais, mokytojais ir kitais).

Literatūra:

1. Banionienė, I.; Pundzevičienė A. (2012). Knyga vaikams apie psichologus. Kaunas.
2. Juknienė R., Valiūnė D., Lukauskienė V., Indriūnienė V., Mančinskienė A., Vainilavičienė A., Gorbačiovienė Ž. (2018). Psichologas ugdymo įstaigoje. Praktiko užrašai. Kaunas.

Parengė: vaikų l/d psichologė Jūratė Baliutienė