

Įveikiant COVID-19 pandemijos neigiamas pasekmes psichikos sveikatai

Karantinas, socialinių kontaktų ribojimai, nuolatinė grėsmė susirgti ir kiti COVID-19 pandemijos keliami iššūkiai palietė visą švietimo bendruomenę. Sutrikdytas ne tik įprastinis darbo ritmas, bet ir patiriama nuolatinė įtampa, stresas. Niekas neabejoja, kad tokiomis aplinkybėmis psichologų ir kitų švietimo pagalbos specialistų vaidmuo labai svarbus siekiant mažinti neigiamas pandemijos pasekmes psichikos sveikatai. Tačiau kaip užtikrinti kokybišką ir pilnavertį tokios pagalbos teikimą?

Pirmiausia būtina padėti tiems, kurie teiks pagalbą mokiniams ir mokytojams, t.y. turime pasirūpinti pagalbą teikiančių specialistų psichikos būseną ir profesinėmis kompetencijomis, kad taip padėtume užtikrinti švietimo pagalbos kokybę ir efektyvumą.

2020 m. NŠA Vaiko emocinės gerovės skyriaus darbuotojai aktyviai įsitraukė į priemonių neigiamoms COVID-19 pasekmėms psichikos sveikatai mažinti planavimą ir organizavimą.

Buvo organizuojami mokymai bei supervizijos ugdymo įstaigų psichologams ir socialiniams pedagogams:

- mokymai **streso ir perdegimo sindromo atpažinimo ir įveikos** tema (16val., 28 grupės, mokymus vedė UAB „OVC mokymai“ lektoriai);
- mokymai apie **konsultavimą ir darbo organizavimą nuotoliniu būdu**: psichologams (16 val., 10 grupių, vedė VŠĮ Paramos vaikams centras psichologai) ir socialiniams pedagogams (16 val., 20 grupių, vedė UAB „Projektų įgyvendinimo grupė“).
- **grupinės supervizijos** (16 val., 15 grupių, vedė VŠĮ „Paramos vaikams centro“ psichologai), kuriose dalyvavę psichologai turėjo galimybę aptarti sudėtingus konsultavimo, traumos ir krizių įveikos atvejus bei profesinius sunkumus.

Pasirinktas sprendimas organizuoti šias pagalbos priemones buvo savalaikis ir teisingas. Tai patvirtina vien tai, kad į visas mokymų grupes (kurių buvo net 73) dalyviai užsiregistravo vos per 3 savaitgalio dienas.

Įvykę mokymai, pasak dalyvių, buvo ypač vertingi šiuo sunkiu laikotarpiu: suteikė daug naudingų žinių, sudarė galimybę bendrauti ir bendradarbiauti. Tiek mokymų dalyviai, tiek vedantieji nurodė didžiulį nuolatinių tęstinių mokymų ir supervizijų poreikį bei jų naudą. Jie taip pat labai teigiamai įvertino nuotolinius mokymus kaip būdą, darantį mokymus labiau prieinamais.

Supervizijos ne tik sudarė galimybę keistis žiniomis bei informacija, bet ir sulaukti kolegų įžvalgų, palaikymo bei patirti bendrystę, kas dalyviams buvo ypač svarbu šiuo sudėtingu pandemijos laikotarpiu. Tiek supervizijų dalyviai (nepriklausomai nuo jų turimos profesinės patirties), tiek vedantieji pabrėžė didžiulį nuolatinių tęstinių supervizijų poreikį bei jų naudą. Didelė dalis (ypatingai mažesnių miestų ir vietovių) psichologų neturi tokios profesinės pagalbos ir kvalifikacijos tobulinimo galimybės, o mokamos supervizijos daugumai yra per brangios.

Bendra visų mokymų ir supervizijų trukmė 1168 valandų, juose dalyvavo 1294 psichologų ir socialinių pedagogų.

Vilniaus universiteto Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkų atliktas tyrimas rodo, kad pandemija, karantinas ir karantino sąlygota socialinė izoliacija daro didelį poveikį mokinių savijautai, žalą jų emocinei sveikatai bei socialinei brandai. Todėl mokymų dalyviai, lektoriai ir organizatoriai įsitikinę, kad panašios priemonės bus organizuojamos ir 2021 metais.

Lieka laukti tik valdžios sprendimų.