

Kā mes
padarēme
savo
vaikams

Rimantas
Kēvalas

Ką mes
padarėme
savo
vaikams

Rimantas
Kėvalas

VILNIUS 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Rimantas Kėvalas, 2021

© Teodoras Biliūnas, viršelio nuotrauka

© „Tyto alba“, 2021

ISBN 978-609-466-615-5

Šią knygą skiriu savo dukroms Gintarei,
Jurgitai ir Justinai, taip pat anūkams
Vytautui, Tautvydui ir Gabrielei.

Knygoje aprašomos istorijos paremtos
tikrais faktais, tačiau visų minimų pacientų
vardai pakeisti. Taip pat pakeisti ir jų
tapatybę galintys atskleisti medicininiai
duomenys, tokie kaip paciento amžius, lytis,
šeiminiai ryšiai, gyvenamoji vieta, ligos
istorija ir (arba) diagnozė.

Nepakeisti duomenys tų pašnekovų, kurie
sutiko juos atskleisti ir yra pilnamečiai.
Bet koks vardų ar kitų faktų sutapimas kitu
atveju yra netyčinis ir atsitiktinis.

Turinys

Pratarmė.....	9
Įvadas	12
Vaikų sveikata iki COVID-19	22
Karantino pokyčiai.....	29
Psichologinės sveikatos pablogėjimas.....	53
Priklausomybė nuo išmaniųjų įrenginių.....	53
Depresija ir kiti psichologiniai iššūkiai	70
Savižudybės.....	85
Anoreksija	97
Fizinės sveikatos pablogėjimas	112
Nutukimas.....	112
Mažas fizinis aktyvumas	126
Socialiniai iššūkiai.....	146
Smurto epidemija	162
Sutrikusi sveikatos priežiūra ir vakcinacija.....	195
Ribotos sveikatos priežiūros paslaugos	195
Skeptiškas požiūris į vakcinas	201
Mokytojų darbas pandemijos metu	224
Kas laukia mūsų vaikų.....	245
Padėka.....	254
Šaltiniai.....	255

Pratarmė

Įsivaizduokite, kad plaukiate kruiziniu laivu. Kelionė ilgai laukta, įspūdinga – po Arktį. Netrukus horizonte rytuose pamatote grėsmingai artėjantį ledkalnį, keistai ir neįprastai iškilusį virš vandens. Kuo jis arčiau, tuo aiškiau matyti ne tik jo didybė, bet ir pavojus – dydžio sulig dangoraižiu, jis monotoniškai linguodamas artėja prie Jūsų kruizinio laivo. Pasidaro sunku įžiūrėti ledkalnio viršūnę. Grėsmė pasirodo esanti reali ir laivo kapitonas daro viską, kad tik didysis ledkalnis nepaskandintų laivo. Kyla panika – juk niekas nenori „Titaniko“ likimo.

Staiga devynerių ar dešimties metų berniukas sušunka: „Žiūrėkite, čia dar vienas ledkalnis!“ Visi nuleidžia akis žemyn ir pamato antrą ledkalnį, kuris, nors ir išlindęs iš vandens, visai neatrodo grėsmingai ar bauginamai. Laivo kapitonas daro viską, kad tik didysis ledkalnis nepaskandintų laivo, į mažąjį kone visai nekreipdamas dėmesio. Laivo komanda sumani ir išmintinga, griežtais ir suderintais veiksmais jai pavyksta nuplukdyti laivą saugiu atstumu nuo didžiojo ledkalnio. Tačiau atliekami manevrai labai sudėtingi, kelio atsitraukti nedaug, ir nelaimės visiškai išvengti nepavyksta – laivo dugną pažeidžia po vandeniu slypinči užmiršto mažojo ledkalnio dalis. Laivo korpusas labai tvirtas –

juk skirtas plaukioti po Arktį, – sunku pasakyti, kokio dydžio ir ar labai pavojingas pažeidimas. Vanduo į laivo vidų nesiskverbia, bet kaip bus toliau? Ar laivas atlaikys? Kaip ilgai? Ar nenuskęs jis ateityje?

Dabar įsivaizduokime, kad kruizinis laivas – tai mes, žmonės. Didysis ledkalnis rytuose – iš Uhano miesto rytinėje Kinijos dalyje 2019 m. gruodį išplitęs COVID-19 virusas, nusitaikęs į suaugusiuosius, atsigabenęs didžiulį sergamumą, mirtis ir perkrovęs medicinos sistemą. Mažasis ledkalnis – į vaikus nusitaikęs COVID-19 virusas, atrođęs ne taip grėsmingai: absoliuti dauguma vaikų sirgo besimptome forma ar patyrė vos kelis simptomus, tokius kaip sloga, kosulys, nedidelis karščiavimas. Tik nedidelę dalį vaikų teko hospitalizuoti, pasaulį sukrėtė pavienės vaikų mirtys.

Išsigandusi didžiojo ledkalnio, laivo komanda laikinai pamiršo, kad mažojo ledkalnio didžioji ir svarbiausioji dalis yra po vandeniu. O juk išsigąsti didžiojo ledkalnio tikrai buvo ko: JAV ligų kontrolės ir prevencijos centro duomenimis, per dvidešimt pandemijos mėnesių pasaulyje COVID-19 susirgo virš 211 mln. žmonių, mirė apie 4,5 mln. O vaikų sergamumas vidutiniškai tesudarė apie 5 proc. visų registruotų atvejų.

Tačiau netiesiogiai dėl šios infekcijos nukentėjo 1,5 mlrd. pasaulio vaikų. Ne išimtis ir Lietuvos vaikai, kurie vieni iš daugelio pasaulyje patyrė bene ilgiausiai trukusį nuotolinio mokymosi maratoną. O gal, kalbant bėgimo terminais, būtų pakakę ir ilgo ar vidutinio nuotolio distancijos?

Iš pradžių nelabai supratome, kokią didelį pavojų vaikams kels COVID-19 pandemiją lydintis karantinas ir socialinė izoliacija, pagrindinių socialinių ir sveikatos paslaugų ribojimas. Kuo ilgiau tęsis ši krizė, tuo didesnę šalutinę pandemijos poveikį vaikai patirs ateityje, šis lydės juos visose gyvenimo srityse.

Privalome suvokti, kad vaikai – rytdienos visuomenės piliečiai. Jų vystymasis, gebėjimas veikti ir priimti sprendimus yra tolesnės pažangos, gyvenimo kokybės, gerovės prielaida, todėl jų fizinei ir psichinei sveikatai, lavinimui turi būti skiriamas didžiulis dėmesys.

Jau supratome, kad ilgalaikis mokyklų uždarymas vaikams gali būti fatališkas. Kuo ilgiau mokyklos nedirba, tuo labiau vaikai nukenčia dėl didelių mokymosi nuostolių, kurie darys ilgalaikį neigiamą poveikį ateinančioms kartoms, pakeisiančioms mus pačius.

Ar sugebėsime racionaliai prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų ir priimti išmintingus sprendimus, kurie lems mūsų ateitį? Juk milijonus metų trukusi evoliucija parodė, kad išlieka tie, kurie sugeba prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų.

Visa ko pradžia, man atrodo, yra ten, toli vaikystėje, kur žmogus pirmą kartą supranta, kad pasaulyje jis gyvena ne vienas, kad jo rankos ir širdis privalo ką nors pridengti nuo skausmo, prievartos, melo, kad jis privalo būti žmogumi. Tai aukščiausia ir sunkiausia pareiga.

Justinas Marcinkevičius

Įvadas

Gerai pamenu tą pirmos karantino dienos, 2020 m. kovo 16-osios, rytą. Vaikščiojau su šunimi, o aplink kažkas buvo ne taip. Kažkoks ne toks rytas, kažkokia ne ta aplinka. Per daug tylu, neįtikėtinai mažai zujančių automobilių. Ore tvyrojo įtampa, nors aplinkui buvo palyginti ramu.

COVID-19 liga – tai staigi viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų infekcija, kurią sukelia sunkaus ūminio respiracinio sindromo koronavirusas 2 (SARS-CoV-2). Nustačius pirmą pasaulyje COVID-19 ligos atvejį Kinijoje, koronavirusas žaibiškai išplito pasaulyje, sukėlė didelį sergamumą ir dėl didelio pacientų skaičiaus paralyžiavo kone visų pasaulio šalių sveikatos apsaugos sistemas. Dėl šios priežasties Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 2020 m. kovo 11 d. paskelbė pasaulinę pandemiją.

Lietuvoje ekstremalioji padėtis paskelbta 2020 m. vasario 26 d., pirmasis karantinas prasidėjo kovo 16 d. ir truko iki birželio 16 d. – iš viso 13 savaičių, arba 93 dienas. Beveik visą pirmojo karantino laikotarpį Lietuvoje buvo uždarytos šalies ugdymo įstaigos, vaikų mokymas pakeistas iš kontaktinio į nuotolinį.

Antrasis karantinas Lietuvoje įvestas 2020 m. lapkričio 7 d. ir tęsėsi iki 2021 m. birželio 30 d. – iš viso 33 savaites, arba

236 dienas. Per antrąją karantiną pradinis ugdymas buvo tęsiamas kontaktiniu būdu iki gruodžio 14 d., pagrindinis ugdymas didžiąją dalį šio laikotarpio buvo vykdomas nuotoliniu būdu.

Lietuva buvo viena ilgiausiai nuotolinį ugdymą taikiusių valstybių Europoje.

Istorija kartojasi

UNICEF duomenimis, dėl 2020 m. pavasarį paskelbto karantino 90 proc. pasaulio šalių įgyvendino vienokios ar kitokios formos nuotolinį ugdymą. Vis dėlto mokyklų uždarymas istoriškai nėra naujiena. Iki skiepų atradimo jos neretai būdavo uždaromos skarlatinos, difterijos, tymų, kitų užkrečiamųjų ligų protrūkių ir didžiųjų politinių krizių – karų – laikotarpiais.

Dar 1918–1919 m. gripo pandemijos metu JAV mokyklų tarybos surengė ne vieną posėdį siekdamas surasti geriausią būdą apsaugoti vaikus nuo plintančios infekcijos, kartu nežlugdant ugdymo proceso. Keturiasdešimt JAV miestų administracijų nusprendė uždaryti mokyklas 15 savaičių. Vaikams tai reiškė papildomą laisvalaikį arba fizinį darbą namuose. Dalis mokyklų prarastą mokymosi laiką vėliau kompensavo būtinu šeštadienio pamokų lankymu ar akademinio kalendoriaus praplėtimu pandemijai atlėgus.

Vis dėlto Čikagos, Niu Jorko ir Niu Heiveno valdžia gripo protrūkio metu priėmė sprendimą neuždaryti mokyklų ir pasirinko medicininės apžiūros bei individualaus karantino kelią.

Maždaug prieš šimtmetį, 1937 m., JAV švietimo sistema susidūrė su panašiomis aplinkybėmis, su kuriomis susiduriame šiuo COVID-19 pandemijos laikotarpiu, – valstijose ėmė itin sparčiai plisti poliomielitas. Poliomielitas – tai virusinė liga, kuri paralyžiuoja galūnių ir liemens raumenis. Liga plinta per maistą, vandenį, nešvarias rankas, didžiausią riziką sirgti turi nuo poliomielito neskiepyti vaikai iki 5 metų. Susirgus specifinių gydymo priemonių nėra, o antivirusiniai vaistai poliomielito viruso neveikia.

Pirmoji poliomielito vakcina – susilpnintų virusų vakcina – į rinką pateko 1955 m. amerikiečių virusologo Jono Edwardo Salko dėka. Veiksmingesnę, per burną vartojamą poliomielito vakciną sukūrė kitas amerikiečių virusologas-imunologas Albertas Sabinas. Ji pradėta naudoti 1961 m. Būtent ši vakcina įtraukta į PSO būtinųjų vaistų sąrašą.

Tuo metu poliomielitas nebuvo išgydomas ir tapo viena pagrindinių vaikų suluošinimo priežasčių. Kai kuriuose miestuose buvo užfiksuoti išties didžiuliai jo protrūkiai: 1937 m. vasarą Čikagoje per 28 rugpjūčio dienas miesto Sveikatos taryba užregistravo 98 ligos atvejus. Tuomet buvo nurodyta uždaryti baseinus, parkus ir kitas vietas, kuriose paprastai renkasi vaikai.

1937 m. Čikagos valstybinės mokyklos dėl poliomielito trims savaitėms atidėjo mokslo metų pradžią. Mokiniam buvo liepta likti namuose. Savo ruožtu tėvai ir pedagogai nerimavo dėl prarasto mokymosi laiko. Norėdami tai kompensuoti, mokyklų

vadovai, padedami vietinių radijo stočių ir laikraščių, pradėjo plataus masto kampaniją, siekdami į 325 tūkst. rajonuose gyvenančių pradinių klasių mokinių namus „atgabenti“ mokyklą.

Šešių bendradarbiaujančių radijo stočių dienos metu per radiją transliuojamos pamokos buvo trumpos, truko 15 minučių. Transliacijos tvarkaraščius, nurodymus ir užduotis buvo galima rasti vietiniuose dienraščiuose. Siekiant sudominti vaikus, į radijo pamokas buvo kviečiamos įžymybės.

Mokyklų tarybos taip pat norėjo, kad į mokymo procesą įsitrauktų ne tik mokiniai ir mokytojai, bet ir tėvai. Šešiolika mokytojų turėjo budėti prie pagrindinėse rajonų ugdymo įstaigose veikusių telefonų, kuriais buvo raginami skambinti tėvai. Per pirmas nuotolinio mokymo dienas buvo užfiksuota daugiau kaip tūkstantis tėvų skambučių.

Visgi jau tada iškilo teisingumo ir technologinio prieinamumo klausimas: kai kurių mokinių šeimos neturėjo radijo ar gyveno rajonuose, kuriuose buvo blogas ryšys. Tuo tarpu kiti namų ūkiai turėjo du ar tris radijo imtuvus, kuriuos galėjo įrengti skirtingose namo patalpose, kad skirtingas klases lankantys broliai ir seserys galėtų tuo pačiu metu klausytis savo pamokų.

Tokio pobūdžio nuotolinis mokymasis Čikagoje truko 3 savaites. Tačiau net ir per tokį trumpą laiką buvo atkreiptas dėmesys į ne vieną nuotolinio ugdymo problemą ir trūkumą. Buvimas ne klasėje pakenkė dalies mokinių drausmei ir dėmesiui, tėvai buvo nepatenkinti, kad vaikams reikia nemažai padėti,

nes mokytojai buvo nepasiekiami. Taip pat pastebėta, kad nuotolinis mokymas gerokai nusmukdė silpniau besimokančiųjų pažangumą. Ilgainiui mokytojai ėmė nerimauti, kad per radiją transliuojamos pamokos yra naudingos nebent tiems mokiniams, kuriems jos ir šiaip mažiau būtinos ir kurie pernelyg nenukentėtų negaudami mokytojų nurodymų.

Taigi per 3 nuotolinio mokymo savaites švietimo procesas sutriko, prarado nuoseklumą, o vaikams sugrįžus į klases daugelį dalykų teko pakartoti.

Lietuva COVID-19 pandemijos metu pateko tarp nedaugelio pasaulio šalių, kur nuotolinis mokymas truko apie 40 savaitių (UNESCO).

Mokyklų uždarymo dėl COVID-19 mastas seniai viršijo tai, ką pasaulis patyrė anksčiau. UNICEF duomenimis, pradinę mokyklą šiuo istorijos laikotarpiu lanko 90 proc. pasaulio vaikų. Per pastaruosius 50 metų mokykla tapo ne tik ugdymo įstaiga, bet ir vaiko socialinių, visuomeninių įgūdžių formavimosi vieta. Tad žala, padaryta atribojus vaikus nuo pagrindinės ir visuomenę integruojančios institucijos, yra nepaprastai didelė.

Apie neigiamą nuotolinio mokymo poveikį prasidėjus COVID-19 pandemijai labai greitai ėmė kalbėti tiek Europos, tiek Lietuvos mokslininkai. 2021 m. pavasarį daugelis Lietuvos psichikos sveikatos specialistų atkreipė dėmesį į Europos šalis, apsisprendusias kontaktinio mokymo ribojimą laikyti paskutine viruso suvaldymo priemone. Skirtingos pasaulio šalys pasirinko

skirtingą mokyklų uždarymo laikotarpį. UNESCO duomenimis, nuo pandemijos pradžios Prancūzija mokyklas buvo uždariusi 12 savaičių, Ispanija – 15, Belgija – 27, Lietuvoje mokyklos buvo uždarytos apie 40 savaičių. Vis dėlto verta paminėti, kad ne visose šalies ugdymo įstaigose nuotolinio mokymo trukmė buvo vienoda.

2021 m. sausį Ciuriche, Šveicarijoje, nepriklausomi ekspertai iš organizacijos „Insights for Education“, kurios tikslas – tobulinti švietimo sistemą, pateikė išsamią nepriklausomą ataskaitą, išnaginėję 101 šalies patirtį. Joje – įvairių politinių sprendimų ir rezultatų analizė, apžvelgiami per vienus COVID-19 pandemijos metus surinkti duomenys.

Ataskaitoje teigiama, kad „praėjus vieniems metams mažiausiai sutrikdytas mokymo procesas buvo pastebėtas šalyse, kuriose koronaviruso infekcijos plitimas buvo gana greitai sumažintas, kur mokyklos pradėjo veikti prieš prasidedant antrajai infekcijos bangai, kur švietimo prioritetas buvo nustatytas aukščiausiu politiniu lygmeniu. Tose šalyse buvo siekiama prasmingo bendruomenės įsitraukimo ir investuojama į tai, kad vaikai grįžtų į mokyklas. Pasaulinė patirtis rodo, kad net ir labai sudėtingomis aplinkybėmis mokyklas gali būti saugu atidaryti, ir dažniausiai jos turi likti atviros. Daugiausia nutrūkusio mokymo dienų buvo tose šalyse, kur infekcijos bangos susidūrė viena su kita ir neleido atverti ugdymo įstaigų. Kartais tos šalys teikė pirmenybę ekonomikai, o ne švietimui arba jose buvo silpna

bendruomenės parama norint grąžinti vaikus į mokyklas“. Paskutinė pastaba labai tinka ir Lietuvai.

Kaip teigė Vilniaus universiteto (VU) Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto mokslininkė prof. Roma Jusienė, „vaikai [COVID-19 pandemijos metu] nėra pažeidžiamiausia visuomenės grupė ar pagrindiniai viruso nešiotojai, tad PSO mokyklų ir ugdymo įstaigų uždarymą siūlė tik paskutiniu atveju. Juolab kitose šalyse atlikti tyrimai rodo neigiamus to padarinius ne tik vaikų sveikatai, bet ir ugdymo, mokymosi sėkmei. Kai kur net paskaičiuota, kiek šalys nukentėjo ar ilgainiui nukentės dėl suprastėjusio vaikų išsilavinimo, kiek tai turės įtakos ekonomikai, asmeniniams finansams vaikams užaugus“¹. Jos teigimu, „pavasario karantino daugumai šalių užteko, kad suprastų, jog neigiamos jo pasekmės vaikams yra itin didelės. Ir ne tik sveikatai – kiek tai kainuos valstybei, kaip suprastės vaikų išsilavinimas, kiek bus prarasta vadinamųjų gyvenimo metų. To užteko, kad dauguma valstybių nuspręstų, jog negalima ilgiau negu du mėnesius taikyti visiško nuotolinio ugdymo. Yra šalių, kurios bent iš dalies visą pandemijos laikotarpį išlaikė kontaktinį ugdymą, o mūsų niekaip negirdi net ir po antrojo karantino“².

Atskirties psichologija

Jau seniai socialinė izoliacija įvardijama kaip itin svari priežastis, galinti sutrikdyti įprastą asmens socialinį vystymąsi. Etninės normos riboja mokslinius tyrimus su žmonėmis, todėl tokio

pobūdžio tyrimai atliekami su žmogui artimiausiais „giminaičiais“ – primatais. Primatai – žinduolių būrys, kuriam priklauso lemūrai, beždžionės ir žmogbeždžionės, įskaitant ir žmones.

XX a. 7–8 dešimtmetyje su makakomis atlikti tokio pobūdžio moksliniai tyrimai parodė, kad 6 mėnesius trunkanti beždžionių jauniklių socialinė izoliacija turi neigiamos įtakos jų socialinei elgsenai – beveik visais jos aspektais.

Atliekant tyrimą, pirmus šešis gyvenimo mėnesius keletas beždžionių porų buvo auginamos socialinės izoliacijos kameroje visiškai atskirtos nuo bendraamžių. Vėliau šios poros buvo lyginamos su normaliomis socialinėmis sąlygomis auginamais bendraamžiais.

Pastebėta, kad atskirtyje augusios beždžionės, grįžusios iš izoliacijos, kūrė labai prastus ir neadekvačius santykius su įprastomis socialinėmis sąlygomis augusiomis makakomis. Atskirtiesiems primatams nepavykdavo inicijuoti santykių, atsakyti į kvietimą žaisti ar viliones, nors tai turėtų būti joms įprastas ir būdingas elgesys.

Suaugusios atskirtosios beždžionės nuolat demonstravo neįprastą elgesį, pavyzdžiui, patelės, kurios buvo pasiekusios lytinę brandą, buvo apatiškos, nebendravo su patiniais arba reiškė agresyvų elgesį jų atžvilgiu. Taip pat nustatyta, kad izoliacijoje užaugusios patelės, pačios tapusios motinomis, jos buvo vadinamos „motinomis be motinų“ (*motherless mothers*), visiškai ignoravo savo palikuonius ir jais nesirūpino. Nors jaunikliai kone prilip-

davo prie jų stengdamiesi prisiglausti prie pilvo ir krūtų, jie buvo grubiai atstumiami. Deja, kai kuriais atvejais jaunikliai net buvo nužudyti. Mokslininkų nuostabai, šis abejingumas, o kartais ir žiaurumas pamažu mažėjo, ir atkakliausiems jaunikliams po keturių mėnesių pastangų pagaliau pavyko užmegzti artimą fizinį kontaktą su savo motinomis. Daugelis tokių patelių vėliau susilaukė ir daugiau palikuonių.

Įdomu tai, kad motiniški jausmai stiprėjo su kiekviena atžala, ypač dėl jauniklių ryžto ir nuolatinių pastangų siekti pastovaus kontakto su savo motina. Mokslininkai pažymi, kad jaunikliai netyčia tapo psichoterapeutais abejingoms motinoms, o šios pirmųjų jauniklių spontaniškai sukeltus motiniškus jausmus vis stipriau reiškė vėlesniems palikuoniams (Harlow, Suomi, 1971).

Vaikų klinikos socialiniai darbuotojai mėgsta sakyti, kad kuriai nors mamai ar tėčiui trūksta socialinių įgūdžių. Socialinės tarnybos stengiasi padėti tokioms šeimoms auginti savo atžalas ir rūpintis buitimi. Deja, labai reta, kad motiniški ar tėviški jausmai prabustų tokiems tėvams auginant antrą, trečią ar daugiau vaikų. Ar žmonių instinktas rūpintis savo palikuoniais per evoliuciją sumenko? O gal viskas daug paprasčiau: negali duoti kitam to, ko neturi pats. Jei vaikystėje nepatiri ir negauni bent elementarios tėvų meilės, kaip apdalysi meile savo vaikus?

Šis tyrimas įrodė, kad socialinė izoliacija, ypač ankstyvame amžiuje, veikia ir formuoja psichopatologinio elgesio modelius. Visgi mokslininkai pažymi, kad socialinių santykių nepriteklus

ankstyvaisiais gyvenimo metais nebūtinai sukelia negrįžtamą elgesio pakitimą: paskirta rehabilitacija įmanoma normalizuoti padėtį.

Socialinė izoliacija, kontaktų su bendraamžiais stoka neišvengiamai paveikė ir vaikus, beveik daugiau nei metus privers-tus užsidaryti namuose su vos keletu artimiausių žmonių. Vy-resni tėvai ar globėjai vargiai gali atstoti bendraamžius, su ku-riais bendraujant mokomasi kurti ir palaikyti socialinius ryšius su žmonėmis iš kitos socialinės aplinkos, tapti integralia visuo-menės dalimi. Regis, būdų padėti savo vaikams atkurti sociali-nių santykių nepriteklių COVID-19 pandemijos metu teks dar paieškoti.

Vaikų sveikata iki COVID-19

Higienos instituto duomenimis, Lietuvos ugdymo įstaigose mokosi 94 proc. mokyklinio amžiaus vaikų. Nemažai tų, kurie nelanko mokyklos, su tėvais ir globėjais gyvena kitoje šalyje, nedidelė dalis vaikų ugdymo įstaigų nelanko dėl socialinių, psichologinių ar kitų priežasčių. Vaikams mokykla yra vieta ne tik mokytis, bet ir realizuoti save meninėje, sporto ar socialinėje veikloje. Nereikėtų pamiršti, kad mokykloje dalis vaikų aprūpinami maistu, visiems be išimties būtina kasmetinė sveikatos patikra, medicininė priežiūra.

Vaikų sveikatos stebėsenos informacinės sistemos duomenys rodo, kad mokinių, pateikusių mokinio sveikatos pažymėjimą, skaičius 2020 m., palyginti su 2019 ir 2018 m., žymiai ne- kito. Tai reiškia, kad 2020 m. prasidėjusi COVID-19 pandemija nesumažino būtinosios mokinių sveikatos patikros masto. Deja, vis dar nėra žinoma, kokie bus 2021 m. vaikų sveikatos patikros statistinių duomenų pokyčiai.

Iki pandemijos visoje Lietuvoje pas šeimos ar vaikų ligų gydytoją vasario–balandžio mėnesiais buvo užregistruojama apie 58 tūkst. vaikų kiekvieną mėnesį. Pandemijos metu 2021 m. tais pačiais mėnesiais vaikų apsilankymų skaičius sumažėjo daugiau

nei per pusę ir sudarė apie 45 proc. 2019 m. registruotų vizitų skaičiaus.

Tarptautinė Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija (EBPO) 2019 m. nustatė, kad pagrindinis vyraujantis blogesnės žmonių sveikatos rizikos veiksnys Lietuvoje yra netinkama mityba – su ja susijęs mirčių skaičius Lietuvoje siekia 32 proc., Europoje – 18 proc. Netinkamai maitinasi ne tik suaugusieji, bet ir vaikai.

Higienos instituto duomenys rodo, kad Lietuvoje 2019 m. antsvoris buvo nustatytas 16,39 proc. vaikų, o nutukimas – 7,18 proc. vaikų. Turinčių antsvorio ar nutukusių vaikų dažnis pasaulyje yra panašus kaip ir Lietuvoje – apie 18 proc.³ Per pastaruosius penkerius metus Lietuvoje nežymiai išaugo turinčių antsvorio ar nutukusių vaikų skaičius (nuo 0,7 iki 1,17 proc. per metus). PSO skelbia, kad dažniausiai vaikų nutukimą lemia neigiami vaikų mitybos pokyčiai (gausus riebaus ir daug angliavandenių turinčio maisto vartojimas) ir sumažėjęs fizinis aktyvumas (dėl laisvalaikio leidimo namuose, naudojimosi transporto priemonėmis, kurios nereikalauja fizinių pastangų, urbanizacijos). Skirtingai nei suaugusieji, vaikai retai suvokia tokio gyvenimo būdo įtaką savo sveikatai ateityje.

Deja, COVID-19 pandemijos metu dėl socialinių kontaktų sumažėjimo, nuotolinio mokymosi ir didelio nesveiko maisto prieinamumo vaikams tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje vis dažniau nustatomas antsvoris ir nutukimas.

Iš pradžių nelabai supratome, kokį didelį pavojų vaikams kels COVID-19 pandemiją lydintis karantinas ir socialinė izoliacija, pagrindinių socialinių ir sveikatos paslaugų ribojimas. Kuo ilgiau tęsis ši krizė, tuo didesnį žalutinį pandemijos poveikį vaikai patirs ateityje, ir jis lydės juos visose gyvenimo srityse.

Ar sugebėsime racionaliai prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų ir priimti išmintingus sprendimus, kurie lems mūsų ateitį?

RIMANTAS KÉVALAS – Kauno klinikų Vaikų ligų klinikos vadovas, profesorius, paskelbęs daugiau kaip 60 mokslo darbų. Per savo profesinę karjerą R. Kévalas dirbo Melburno karališkojoje vaikų ligoninėje Australijoje, stažavo Švedijoje, Danijoje, Šveicarijoje, Indijoje, JAV, Izraelyje.

Knygoje „Ką mes padarėme savo vaikams“ autorius išsamiai aptaria COVID-19 pandemijos ir dėl jos paskelbto karantino įtaką vaikų kasdienybei ir įpročiams, gilinasi į psichinės ir fizinės vaikų sveikatos pokyčius pasaulinės suirutės metu. Nagrinėdamas realias klininkines situacijas, R. Kévalas siekia įvertinti ilgalaikes karantino ir nuotolinio ugdymo pasekmes, veiksiančias ateinančių kartų gyvenimą.

Lietuva – viena ilgiausiai nuotolinį ugdymą Europoje taikiusių valstybių. Nors nuotolinis mokymas, kardinalus socialinio gyvenimo ribojimas pandemijos pradžioje atrodė geriausia išeitis siekiant išsaugoti gyvybes, jau po pirmojo karantino sveikatos ekspertai ragino atsižvelgti į neigiamas nuotolinio ugdymo pasekmes. Deja, per menkai reiškiami vaikų poreikiai nebuvo išgirsti. Didėjanti priklausomybė nuo išmaniųjų įrenginių, augantis atsvaris, kylantis depresijos ir savižudybių mastas, miego ir emocijų sutrikimai – tai tik maža dalis to, ką karantino metu teko patirti vaikams. Metus trukęs vaikų gyvenimo perkėlimas į virtualią erdvę ne ką mažiau iššūkių sukėlė juos auginančioms šeimoms bei darbo valandų nebeskaičiuojantiems pedagogams.

Su kokiomis problemomis susidūrė vaikai, tėvai ir mokytojai per metus trukusį karantiną? Su kokiomis jo pasekmėmis teks dorotis artimiausioje ateityje? Ko galime pasimokyti iš padarytų klaidų ir kaip padėti savo vaikams? Atsakymų į šiuos klausimus ir ieškoma knygoje.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt