

Šeimos veiksmų įtaka vaikų elgesio ir emocijų sutrikimų formavimuisi

Kodėl šeimos aplinka vaikui tokia svarbi?

Vaiko elgesys ir emocinė būseną labai glaudžiai susiję su aplinka, kurioje jis auga. Nerimas, pykčio protrūkiai, impulsyvus elgesys, užsisklendimas ar liūdesys dažnai nėra tik „charakterio bruožai“.

Moksliniai tyrimai rodo, kad šie sunkumai dažnai formuojasi šeimoje – per kasdienes santykius, bendravimą, emocinę atmosferą ir tėvų reakcijas į vaiko poreikius.

Šeima vaikui yra saugumo pagrindas. Būtent joje vaikas mokosi suprasti savo jausmus, juos išreikšti ir reguliuoti, spręsti konfliktus bei kurti santykius su kitais žmonėmis.

Kaip šeimos emocinis klimatas veikia vaiką

Kai šeimoje vyrauja pagarba, emocinė šiluma, aiškos taisyklės ir nuoseklus auklėjimas, vaikas jaučiasi saugus. Tokie vaikai lengviau susitvarko su stresu, rečiau patiria stiprų nerimą ar elgesio sunkumų.

Tačiau jei šeimoje dažni konfliktai, daug kritikos, griežtos bausmės, emocinis atstūmimas ar chaosas, vaikas patiria nuolatinę įtampą. Tyrimai rodo, kad tokioje aplinkoje vaikai dažniau:

- jaučia nerimą ir baimę,
- tampa dirglesni ar agresyvesni,
- sunkiau valdo emocijas,
- patiria mokymosi ir elgesio problemų mokykloje.

Svarbu suprasti, kad vaiko emociniai sunkumai gali didinti ir tėvų stresą. Taip susidaro uždaras ratas: vaiko nerimas didina tėvų įtampą, o tėvų įtampa dar labiau apsunkina vaiko savijautą.

Kokie šeimos veiksniai didina riziką?

Moksliniai tyrimai išskiria kelis svarbius rizikos veiksnius:

- nuolatiniai konfliktai šeimoje,
- tėvų emocinis išsekimas ar psichikos sunkumai,
- nestabilumas, neaiškos taisyklės,
- smurtas ar griežtas, bausmėmis grįstas auklėjimas,
- ekonominiai sunkumai ir didelis kasdienis stresas.

Ypač svarbu tai, kad keli rizikos veiksniai kartu veikia stipriau nei vienas atskirai. Pavyzdžiui, jei šeimoje yra ir didelis stresas, ir emocinės šilumos trūkumas, vaiko emociniai sunkumai gali stiprėti greičiau.

Kas padeda apsaugoti vaiką?

Net ir sudėtingomis aplinkybėmis šeima gali tapti vaiko stiprybės šaltiniu. Tyrimai rodo, kad ypač svarbūs yra šie apsauginiai veiksniai:

- nuoširdus domėjimasis vaiko jausmais,
- gebėjimas išklausyti ir priimti emocijas,
- nuoseklios, aiškios taisyklės,
- kasdienės rutinos,
- pagarbus bendravimas net konfliktinėse situacijose.

Vaikai, kurie jaučia emocinį ryšį su tėvais, lengviau susitvarko su stresu, rečiau patiria stiprius emocinius ar elgesio sutrikimus ir greičiau atsigauna po sunkumų.

Kodėl ankstyvoji vaikystė tokia svarbi?

Ankstyvieji gyvenimo metai yra labai svarbūs vaiko emocinei raidai. Būtent tada formuojasi gebėjimas nusiraminti, suprasti jausmus ir pasitikėti suaugusiais. Jei vaikas anksti patiria saugumą ir emocinį palaikymą, tai tampa tvirtu pagrindu vėlesniam gyvenimui.

Priešingai, nuolatinis stresas ar emocinis atstūmimas ankstyvoje vaikystėje gali turėti ilgalaikių pasekmių – didesnę nerimą, liūdesį ar impulsyvų elgesį paauglystėje.

Ką svarbu prisiminti tėvams?

- Vaiko elgesys dažnai yra signalas apie jo vidinę būseną.
- Šeimos emocinis klimatas daro didelę įtaką vaiko savijautai.
- Net maži pokyčiai kasdienėje komunikacijoje gali turėti didelį teigiamą poveikį.
- Pagalbos ieškojimas – tai rūpestis vaiku, o ne silpnumo ženklas.

Stipri, palaikanti šeima yra viena svarbiausių vaiko emocinės sveikatos apsaugų.

Straipsnį parengė: specialioji pedagogė Vaida Stašinskė

Naudotų mokslinių straipsnių sąrašas

Ye, Z. Y. (2025). *Family functioning and anxiety in children: A narrative review*. *Translational Pediatrics*, 14(9), 2311–2320.

<https://doi.org/10.21037/tp-2025-324>

Kaimal, G. G., Punnoose, V. P., & Beevi, S. K. (2020). *Influence of family environment on childhood emotional and behavioural disorders*. *Journal of Evidence Based Medicine and Healthcare*, 7(44), 2544–2549. <https://doi.org/10.18410/jebmh/2020/526>

Lee, H., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2025). *Family functioning and child internalizing and externalizing problems: A 16-wave longitudinal study during the COVID-19 pandemic*. *Child Development*, 96(1), 426–440. <https://doi.org/10.1111/cdev.14179>

Tetzner, J., Bondü, R., & Krahé, B. (2022). *Family risk factors and buffering factors for child internalizing and externalizing problems*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 80, 101395. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101395>

Zanetti, M. A., Trombetta, T., Rollé, L., & Marinoni, C. (2024). *Family functioning and internalizing and externalizing problems in gifted children*. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1171–1181. <https://doi.org/10.3390/ejihpe1405007>

Wu, K., Essler, S., Christner, N., & Paulus, M. (2025). *Early environmental risks and the developmental dynamics of emotional problems in childhood and adolescence*. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02887-3>