

KAIP PADĖTI VAIKUI ĮVEIKTI NERIMĄ?

Kiek normalu vaikui turėti baimių? Ar jis jas „išauga“? Ar gali tėvai perduoti savo baimes vaikui? Kodėl pradėjęs lankyti darželį vaikas ima dažniau ir sirgti? Ko gero, ne vienam tėvui kyla tokių klausimų.

Nerimas kyla iš baimės, o baimė – viena pagrindinių žmoniems būdingų emocijų. Baimė ir nerimas atlieka apsauginę organizmo funkciją, tai svarbu žmogaus išlikimui. Gimę kūdikiai turi jau keletą įgimtų baimių – stipraus garso, globos netekimo. Vėliau atsiranda tamsos, gyvūnų, svetimų žmonių ir pan. baimės. Vaiko baimių ratas plečiasi iki 8 metų. Ikimokyklinio amžiaus vaikas paprastai jaučia 2-3 nestiprias baimes. Vėliau stiprėja kritinis mąstymas, ir apie 5-6 metus turėtų susiformuoti saugumą užtikrinantis elgesys.

Kokie nerimo požymiai?

Vaikai retai kada atvirai kalba apie patiriamą nerimą, dažniausiai vaikui stresas pasireiškia per kūno pojūčius: skundžiasi galvos, pilvo skausmais, pykinimu, dažniau serga. Kiti vaikai ima graužti nagus, šlapintis lovoje. Vyresni vaikai tampa tylūs, uždari, ima drovėtis ir gėdytis dažniau nei kiti, sunkiai bendrauja su kitais vaikais, dėl to dažnai yra atstumiami. Kiti stresą išreiškia pykčio proveržiais, susierzinimu, nepaklusnumu, prieštaravimais. Vaikams, patiriantiems nerimą, būdingas neigiamas mąstymas – jie atsimesna tik savo nesėkmes, o sėkmes greitai pamiršta, dažnai save kaltina ir kritikuoja, nemėgsta imtis naujų veiklų, nes tikisi nesėkmės, greitai nusimesna, pravirksta.

Ko nevertėtų daryti tėvams, bandant vaikams padėti įveikti nerimą?

Kai kurios vaiko baimės tėvams gali atrodyti naivios, netikros, tačiau vaikui jo baimės yra rimtos. Todėl nevertėtų menkinti vaiko nerimo ir jį barti, gėdinti: „Koks tu vyras, jei bijai mažo voriuoko?“, „Kas gali baisaus atsitikti darželyje?“ ir pan.

Tėvų perdėta globa ir nerimavimas dėl vaiko saugumo ir gerovės gali padidinti vaiko nerimo lygį. Nereikėtų vaiko drąsinti žodžiais „nebijok“, „nieko baisaus neatsitiks“, „tavęs niekas nenuskriaus“ ir pan., nes taip yra siunčiamas vaikui signalas, kad pasaulis yra nesaugus, kad kiti žmonės pavojingi.

Taip pat nevertėtų pastiprinti vaiko vengiančio elgesio: jei vaikas bijo kilti liftu, nereikėtų sakyti – „na ir gerai, tai dar įstrigsi“, jei bijo kokio gyvūno – „nelįsk, gali būti piktas ir įkąsti“ ir pan.

Nereikėtų vaiko per prievartą įstumti į baimę keliančią situaciją: bijo vandens – stumtelėti į jį, bijo šuns – nupirkti jį. Derėtų pasikonsultuoti su specialistais, kaip palaipsniui įveikti baimę.

Bandymas loginiais argumentais įtikinti vaiką, kad nėra ko bijoti, taip pat bus neveiksmingas, nes baimė kyla iš tos žmogaus dalies, kurioje nėra logikos.

Kaip tėvai gali padėti vaikui?

Jei vaikas bijo ir verkia, nereikėtų rodyti savo susijaudinimo. Ramus tėvų elgesys padeda vaikui nurimti ir suprasti, kad baimė normalus reiškiny.

Kalbėkite su vaiku apie jo baimes, stenkitės suprasti, ko konkrečiai vaikas bijo. Paprašykite vaiką nupiešti savo baimę, piešinį įdėkite į voką, jį gerai užklijuokite ir išmeskite į šiukšlių dėžę.

Padėkite įveikti baimę žaisdami: jei vaikas bijo pedagogo, žaiskite darželį, jei gydytojo – ligoninę ir pan. Galite kartu prieš miegą kurti pasaką, kur vaikas pasijustų narsus herojus ir nugalėtų baimę. Skaitykite vaikui terapines pasakas ir kartu aptarkite.

Jei vaikas nedrąsiai jaučiasi kokioje nors aplinkoje (darželio grupėje, svečiuose ir pan.), parodykite jūs džiaugsmą ta aplinka, žmonėmis. Pagirkite vaiką už bet kokį drąsos ženklą.

Įveskite pastovią kasdieninę tvarką ir struktūrą. Pastovi tvarka sumažina vaiko nerimą ir leidžia prognozuoti įvykius.

Neapkraukite vaiko fantazijos: neleiskite žiūrėti agresyvių, „keistų“ filmų, žaisti gąsdinančių žaidimų.

Negąsdinkite ir negrasinkite už netinkamą elgesį piktomis raganomis, policininkais, pabaisomis ir pan.

Skatinkite fizinį judrumą, eikite pasivaikščioti.

Mokykite vaikus atsipalaiduoti: rami muzika, gilus kvėpavimas, dainelės, piešimas, spalvinimas, malonūs prisiminimai padeda nusiraminti.

Nevenkite fizinio kontakto: glostymas, masažas – efektyviausi streso mažintojai.

Stenkitės, kad vaikas augtų savarankiškas. Tegul jis pajunta, kad daug ką gali pats atlikti, daug ką moka ir gali tyrinėti aplinką. Leiskite vaikui patirti nesėkmę, juk klysti yra žmogiška, bet priminkite vaikui, kaip anksčiau jis įveikė kilusį sunkumą. Patirtis leidžia vaikui patikėti, kad galima imtis spręsti problemą.

Daugiau apie pagalbą vaikui įveikiant nerimą galite rasti L. Reid knygoje „Vaikų nerimas“.

Parengė Daiva Šarkienė, Visagino švietimo pagalbos tarnybos psichologė