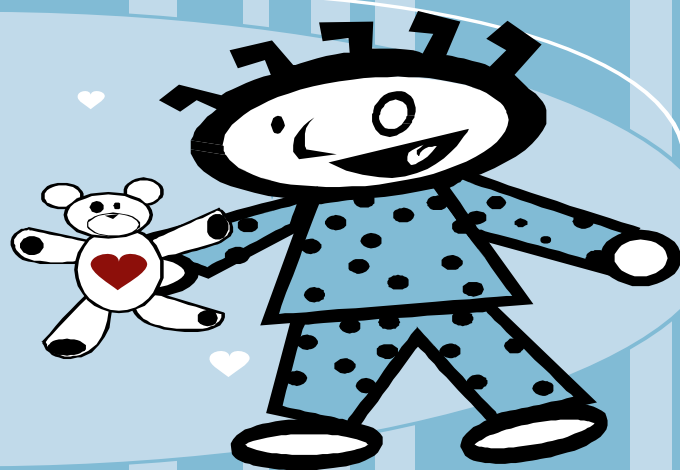




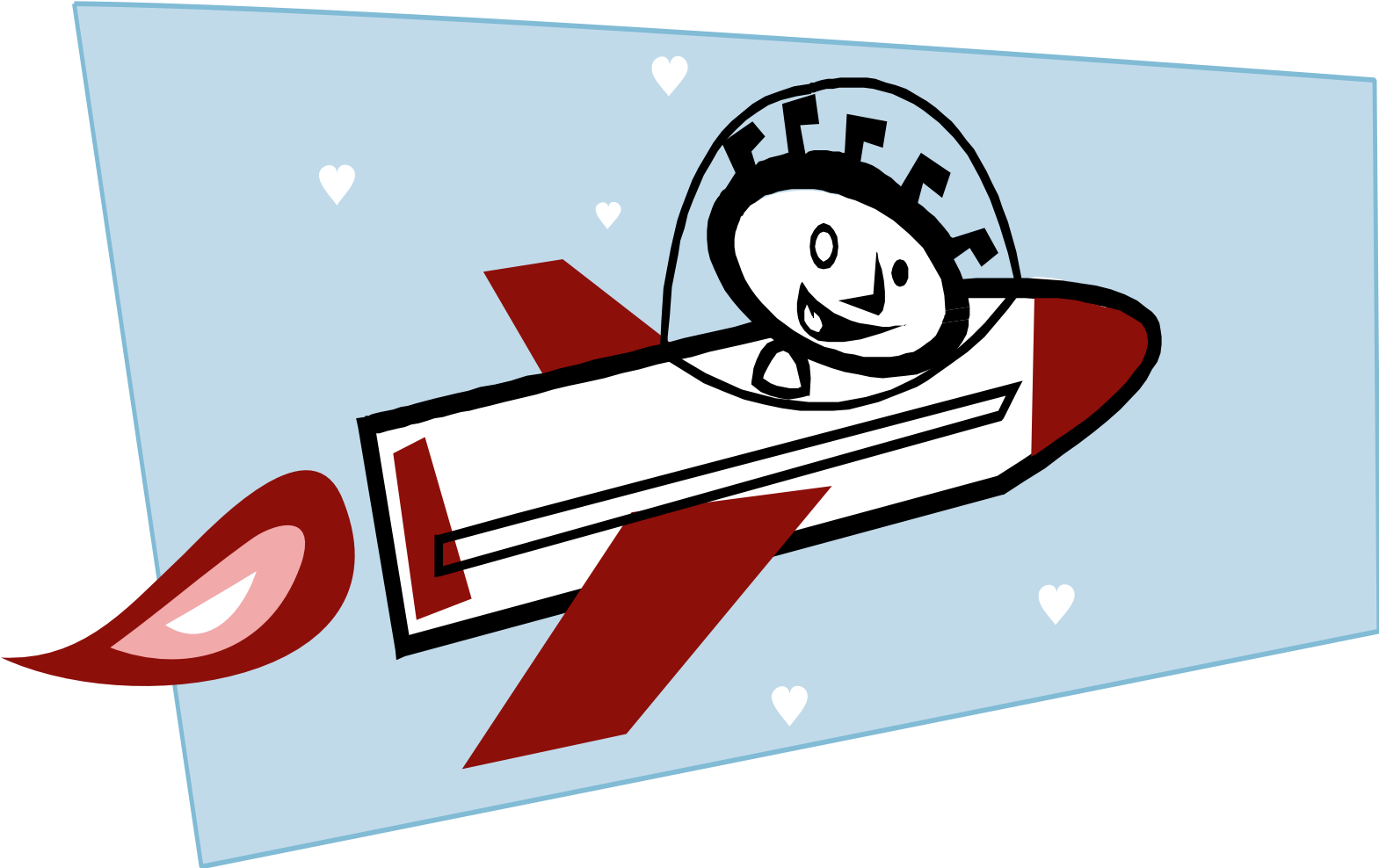
Vaiko nerimas

Vaikai dažniausiai savo nerimą išgyvena per kūno pojūčius: „skauda galvą“, „skauda pilvą“.



Tėvai gali savo vaikams įteigti baimes, pvz.: „Neik į kitą kambarį ten tamsu“, „Jei neklausysi ateis baubas“, „Neimk tos baisios varlės“. Vaikai save formuoja pagal informaciją iš išorės, todėl tėvų hypergloga, perdėtas nerimavimas dėl vaiko saugumo ar gerovės gali padidinti vaiko nerimo lygį.





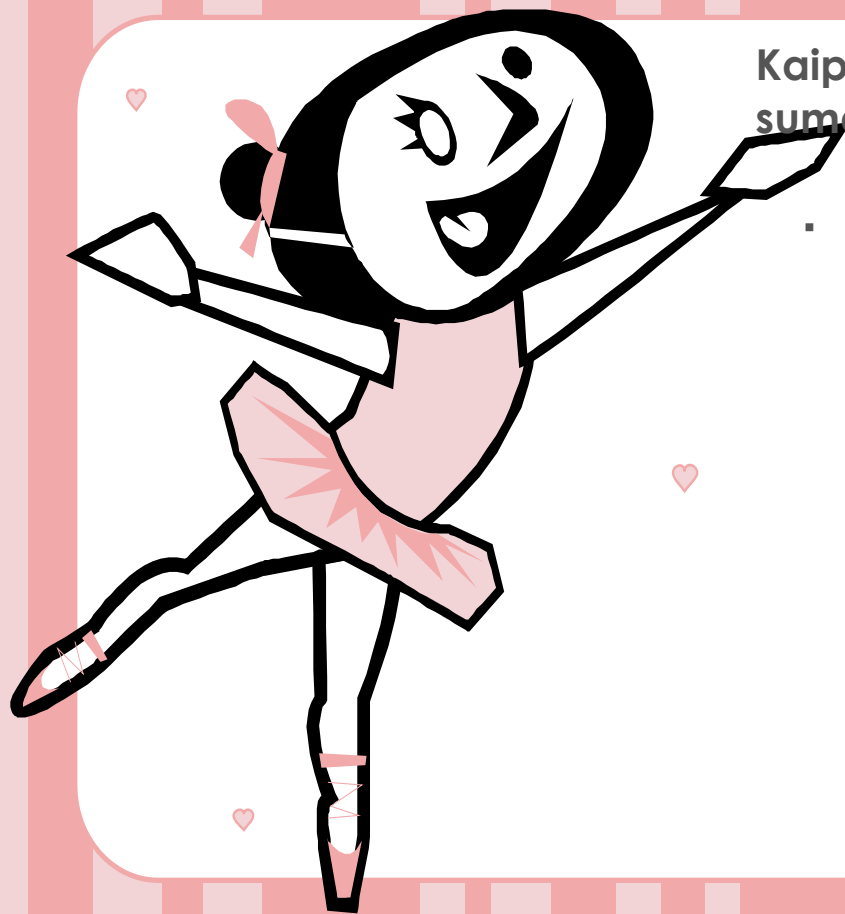
Nuolat nerimaujantys tėvai dėl vaiko, jam siunčia signalą, kad **pasaulis yra nesaugus, kiti žmonės pavojingi, o jis yra bejėgis susidoroti su iššūkiais**. Štai, kaip tai vyksta:

Vaikas parodo nerimą → „Mano vaikui reikia pagalbos“ → Pasiūlome pagalbą → Neišmoksta pats įveikti stresinės situacijos.

Taigi, reikia leisti vaikui pačiam susidoroti su jo gyvenimo iššūkiais ir į pagalbą vaikui ateiti tik tada kai tai yra būtina.

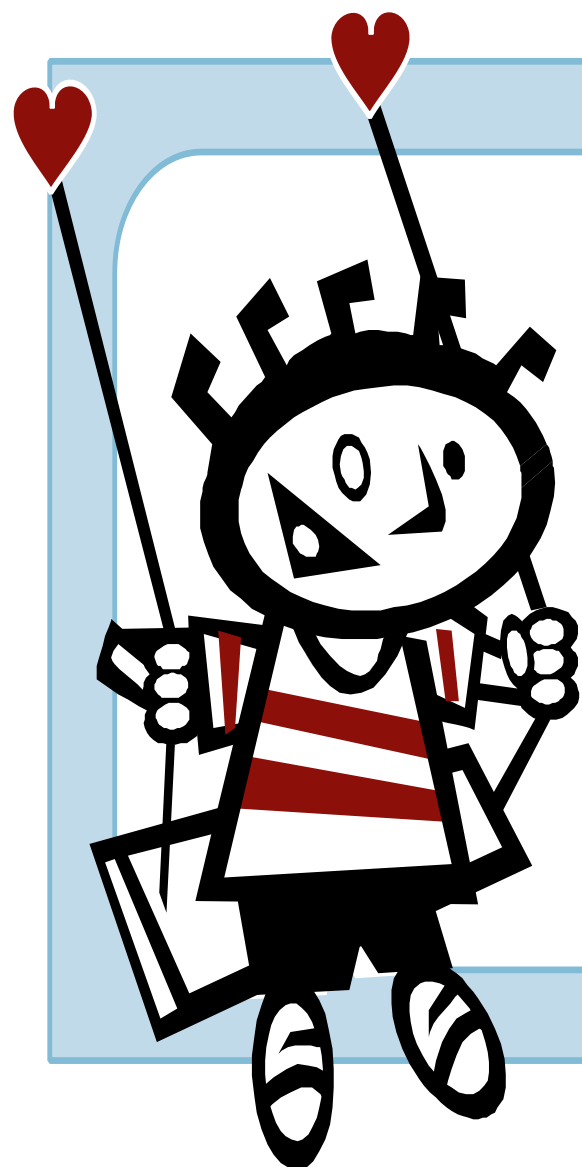
Klaidos, kurias daro tėvai, bandydami vaikams padėti įveikti nerimą:

- Sumenkina vaiko baimę ir nerimą, pvz.: „Nėra ko bijoti tokio mažo voriuoko“, „Tikri vyrai nebijo tamsos“, „Kas gali būti baisaus darželyje?“. Tokie tėvų pasakymai dar labiau sumenkina vaiko savivertę.
- Įmeta vaiką per prievartą į baimę keliančią situaciją, pvz.: vaikas bijo šuns, tėvai nuperka šunį. Kartais tokia taktika suveikia, bet daug dažniau vaiko baimė sustiprėja keleriopai. Be to, vaiko pasitikėjimas tėvais susvyruoja, pasaulis tampa dar labiau nesaugus gyventi.
- Pastiprina vaiko vengiantį elgesį, pvz.: vaikas atsisako kilti liftu, nes bijo uždarytų erdvių, tėvai sako: „Tai gerai, gal ir baisus tas liftas, užstrigti galima, tu visą laiką lipk laiptais“. Taip vaikui užsifiksuoja, kad jo baimė reali, tėvai ją palaiko. Tada vengiantis elgesys yra įtvirtinamas ir kartojasi.



Kaip tėvai gali padėti vaikams sumažinti savo nerimą:

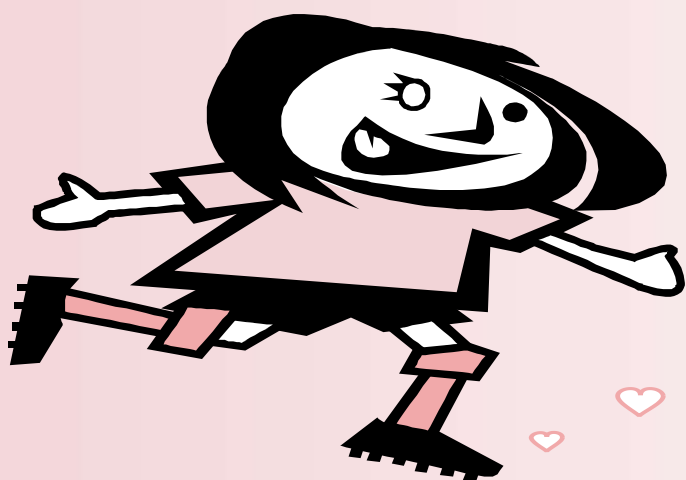
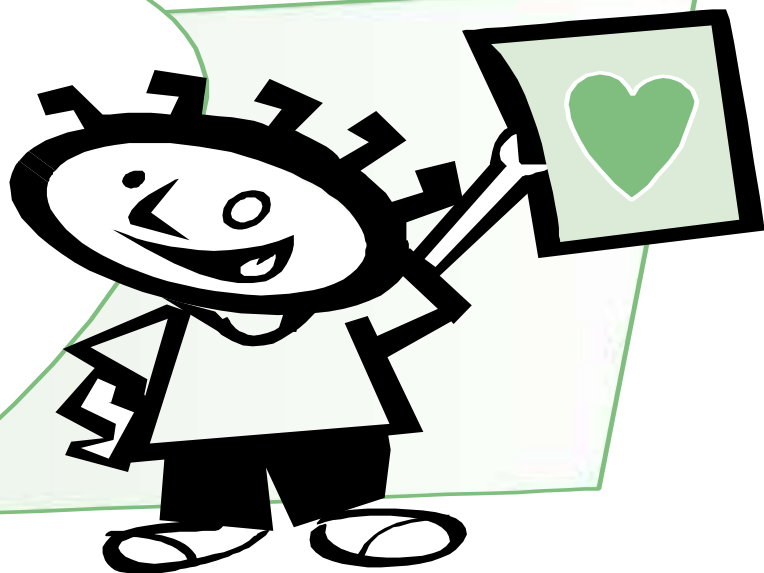
- Jei vaikas nedrąsiai jaučiasi naujoje aplinkoje. Pačiam **modeliuoti tinkamą elgesį**, džiaugtis nauja aplinka, žmonėmis. Jei vaikas sėdi ant kelių, jo nelinksminti, o kaip tik kalbėti nuobodžius dalykus. Apdovanoti už bet kokį drąsos ženklą.



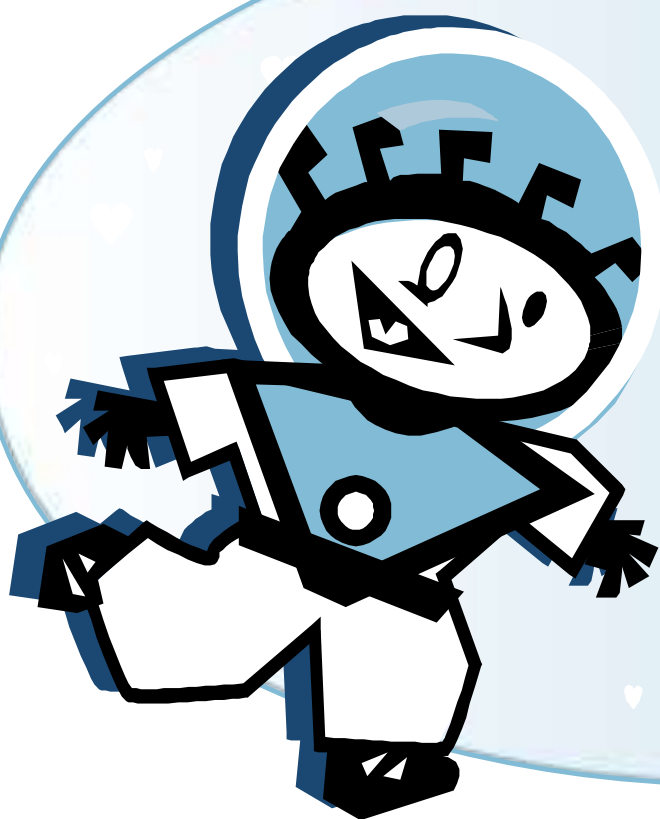
- **Vaikams svarbi rutina.** Iš mokyklos ar darželio pasiimti visada tuo pačiu laiku. Pamačius auklėtoją ar mokytoją parodyti džiaugsmą. Atsisveikinant ilgai neužsibūti. Atėjus pasiimti iškart nebėgti, o trumpai pabūti, parodyti, kad būti ugdymo vietoje yra saugu ir smagu.
- Skatinti **pozityvų kalbėjimą** su savimi „Aš drąsus“, „Aš tai padarysiu“.
- Pagirti vaiką už bet kokį drąsos parodymą.
- Leisti vaikui atvirai išpasakoti ko ir kodėl jis bijo, kodėl nerimauja.



Mokinti vaiką problemų sprendimo įgūdžių. Aptarti su vaiku ką ir kaip jis gali daryti nerimą keliančiose situacijose.



Galima pasitelkti **stebuklingus daiktus**, pvz.: jei vaikas bijo įsivaizduojamos pabaisos esančios po lovą, vaikui galima pasiūlyti įsivaizduojamą kardą, su kuriuo vaikas galės gintis nuo pabaisos.



- Išmėginkite **relaksacijas**. Jos padeda atpalaiduoti kūną ir sumažina nerimo simptomus:
 - Pilvo atpalaidavimas: įsivaduok, kad esi labai prisivalgęs meškutis, kuris nebegali išlįsti iš zuikio olos. Pamėgink išpūsti pilvelį kaip Mikė Pukuotukas. Kojų atpalaidavimas: įsivaizduok, kad savo kojas sukšti į dumblą, koks jausmas, o dabar pamėgink su kojų pirštais surankioti nuo žemės trupinius.
 - Rankų atpalaidavimas: įsivaizduok, kad abiejuose rankose turi po apelsiną ir pamėgink iš visų jėgų tuos apelsinus suspausti, kad ištrykštų visos jo sultys. Ir dar kartą. Veido atpalaidavimas: įsivaizduok, kad ant nosies tupi musė ir pamėgink ją nuvyti. Įtrauk kaklą kaip vėžliukas, o dabar pasidairyk kaip žirafa. Įsivaizduok, kad suvalgai rūgščių citriną.