

Vieniems vaikams įveikti nerimą pakanka tėvų pagalbos ir paramos. Kitiems dėl intensyvaus ir ilgalaikio nerimo gali prireikti specialistų pagalbos. Svarbu, kad tėvai įvertintų vaiko ir savo galimybes bei nuspręstų, kaip vaikui geriausia padėti.

Saugumo jausmas vaikystėje yra pagrindas stipriai asmenybei vystytis. Kuo anksčiau bus pastebėtas nerimas, tuo lengviau bus jį įveikti ir neleisti kontroliuoti vaiko gyvenimo. **Svarbiausia, kad jūsų vaikas žinotų, jog esate šalia, visados pasirėngę jam padėti.** Artimas ryšys su bent vienu suaugusiuoju, pasitikėjimas savimi, vaiko tikėjimas, kad yra mylimas ir vertas meilės, geri santykiai su suaugusiais už šeimos ribų, tikėjimas, kad gali susidoroti su sunkumais padeda susidoroti su nerimą ir stresą keliančiomis situacijomis.



Apie vaikų nerimą



Parengė:

Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnybos
socialinė pedagogė **Jolanta Petraitė**

El. pašto adresas: socpedagogejolanta@gmail.com

Darbo tel. Nr. [8 600 27031](tel:860027031)

Daugelis vaikų yra susidūrę su baimę, nerimą, stresą keliančiomis situacijomis. Vaikai šias emocijas išgyvena skirtingai. **Vaiko baimės ar nerimas visada turi priežastį, kurią tėvai gali ir turi pareigą rasti.** Ko nors bijoti nebūtinai yra problema. Nerimauti dėl objektyvių priežasčių, reikšmingų įvykių (egzaminas, pasimatymas, kontrolinis, liga...) yra normalu. Kylantis nerimas ir įtampa padeda mums sutelkti psichinę energiją tikslui pasiekti.

Nerimas ir baimė problema tampa tada, kai, išgyvenę šiuos jausmus, susiduriame su nepageidaujamomis pasekmėmis. Pavyzdžiui, labai šuns išsigandęs vaikas bijo eiti į lauką arba kategoriškai atsisako važiuoti pas gimtinačius, kurie augina šunį.



Ką vadiname pernelyg dideliu nerimu?

- Trikdo įprastą gyvenimą;
- Gali kilti be aiškios priežasties;
- Sunkūs jausmai ir mintys ilgai neatslūgsta;
- Gali pasireikšti įvairiomis somatinėmis, pakitusio elgesio formomis;
- Sunku „persijungti“.

Pernelyg didelio nerimo simptomai (svarbu žiūrėti visumą ir nedaryti skubotų išvadų), verčiantys sunerinti rėvus:

- Vaikas sunkiai užmiega ir sunkiai keliasi;
- Kitos miego problemos;
- Vaikas dažnai baiminasi nesudėtingų situacijų;
- Dažnai būna irzlus ir itin jautrus;
- Itin užsidaręs;
- Perfekcionizmas;
- Vaikas daug muistosi, nenustygsa vietoje;
- Suprastėjusi dėmesio koncentracija;
- Tikai, pirštuko čiulpimas, daiktų, nagų kramtymas;
- Ūmiai reaguoja į įtemptas situacijas;
- Pykčio, liūdesio, agresijos proveržiai;

- Vaikas dažnai jaučiasi pavargęs;
- Dažnai jaučia silpnumą;
- Atsiskyrimo nerimas;
- Vaikas bijo, kad nutiks kažkas baisaus (mirs jis ar jo artimieji, išstiks katastrofa, į namus įsilauš plėšikai, ir pan.)
- Somatiniai nusiskundimai, kai nėra fiziologinių priežasčių (dažniausi: galvos svaigimas, skausmas; pykinimas, vėmimas, viduriavimas, raumenų skausmai, pilvo skausmai, alpimo jausmas)

Kaip padėti vaikui:

- Nepamiršti fizinės sveikatos svarbos: pakankamas miegas, racionali mityba, pakankamas vitaminų kiekis, aktyvumo-poilsio režimas, sportas, grynas oras, IT naudojimo ribojimas, atsipalaidavimo ritualai;
- Atspindėti ir priimti vaiko jausmus, leisti išsikalbėti. Nesijuokti ir nesumenkinti net jei vaiko baimė sunkiai suprantama. Parodykime, kad jei reikės, mes visada būsime šalia;
- Rūpintis savo paties emocine gerove – vaikai stipriai perima tėvų jausmus (ir neišsakytus); Dalinkimės savo patirtimi, nerimo įveikos būdais;
- Kokybiškas individualus laikas su vaiku;
- Padėkime vaikui rasti ir įgusti naudoti tinkamus emocijų išveikos būdus;
- Padėti vaikui rasti jam malonias veiklas; skatinti fizinį aktyvumą
- Kurti ir laikytis nuoseklių ir pastovių taisyklių, pastovios rutinos;
- Parodyti, jog suaugę taip pat klysta ir pasidalinti, kaip mes tai įveikiame. Suklydę atsiprašykime;
- Ugdyti vaiko trūkstantus įgūdžius ir savarankiškumą;
- Stabdyti netinkamą elgesį, aptarti jį, leisti patirti pasekmes, tačiau atsisakykime bausmių ir moralizavimo;
- Stebėti savo kūno kalbą.

