

Vaikų baimės ir nerimas

Maži vaikai išgyvena labai daug ir įvairių baimių. Dažnu atveju, suaugusiajam tos baimės atrodo mažai pagrįstos ir nevertos dėmesio. Tačiau pabandykite paaiškinti penkiamečiui, kad naktį kambaryje nėra jokio pavojaus ir jis ramiai gali miegoti savo lovoje! Nerimo ir baimės pojūtis nėra pats maloniausias dalykas daugelyje situacijų. Tačiau vaikams šie jausmai yra ne tik normalūs, bet ir būtini. Išmokę įveikti nerimą vaikai įgyja įgūdžių tvarkytis su nemaloniomis gyvenimiškomis situacijomis. Kaip tėvas jūs galite stipriai įtakoti tai, kaip gerai jūsų vaikas susidoros su įvairiomis baimėmis ir nerimu.

Vaikui augant keičiasi ir jo/jos baimės. Štai keli pavyzdžiai baimių būdingų skirtingo amžiaus vaikams:

- Kūdikiams bijo nepažįstamų žmonių, staigių judesių, garsių, šaišių garsų, atskyrimo nuo tėvų;
- 4 – 6 metų vaikai bijo dalykų, kurie nėra pagrįsti tikrove: tamsos, monstrų ir vaiduoklių, kaukių, gyvūnų;
- Vyresni vaikai dažniausiai bijo dalykų, kurie gali realiai jiems nutikti: sužeidimų, daktarų, skiepų, ligų ar mirties, audrų ar kitų gamtos reiškinių, vorų, gyvačių, bičių ir pan.

Vaikams augant baimės gali išnykti ar vienas baimės pakeičia kitos. Daugelis tėvų tikisi, kad vaikas išaugs ir problema išsispręs savaime, tačiau pasitaiko, kad nerimo tik daugėja. Vaiko baimė gali peraugti į fobiją. Šias baimes gali būti sunku toleruoti ne tik pačiam vaikui, bet ir jį supantiems suaugusiesiems. Dažniausiai būtent dėl vaikų baimių tėvai ir kreipiasi pagalvos į specialistus. Tačiau geroji naujiena ta, kad laiku sureagavus jums gali neprireikti specialistų pagalbos.

Pirmiausia, atsakykite į klausimą **ar baimė, kurią patiria jūsų vaikas, yra normali tokio mažiaus vaikams?** Jei atsakymas į šį klausimą yra „taip“, labai tikėtina, kad jūsų vaikas šią baimę įveiks augdamas ir tai neperaus į rimtesnius sutrikimus.

Antra, įvertinkite, **kokie yra baimės ar nerimo simptomai? Kaip ši baimė veikia vaiko emocinį ir socialinį gyvenimą, kaip tai veikia mokslus?** Kartais užtenka keleto pakeitimų vaiko dienotvarkėje, kad sumažėtų nerimo šaltinių ir baimės pasitrauktų.

Trečia, **įvertinkite ar baimė atrodo pagrįsta atsižvelgiant į situacijos realybę, kartais tai gali būti rimtesnės problemos simptomas.** Jei vaiko baimė atrodo neproporcinga streso šaltiniui, tai gali būti ženklas jog reikalinga išorinė psichologo ar psichiatro pagalba.

Tėvai gali padėti vaikui išsiugdyti nerimo įveikos įgūdžius:

Klauskite ir supraskite. Kad ir kokia juokinga ar nepagrįsta jums atrodo vaiko baimė, jam ji kuo tikriausia. Išklauskite vaiko, nepasijuokite ir nenumokite ranka. Galimybė pakalbėti apie tai mažina nerimo intensyvumą.

Užtikrinkite saugumą. Daugybę kartų pakartokite ir kitaip parodykite, kad vaikas yra visiškai saugus.

Įveikite baimę palaipsniui. Pradėkite nuo mažiausiai baimės ir nerimo keliančių situacijų. Pvz.: jei vaikas bijo šunų, neveskite vaiko prie šuns ir neliepkite iš karto jo glostyti. Tačiau neleiskite vaikui visiškai išvengti baimę keliančios situacijos.

Vengimas tik didina baimę.

Mokykite įveikos įgūdžių. Jei reikia pasitelkite įvairias pagalbines priemones, pvz.: stebuklingą kardą ar miegą saugančius tigrus ir pan. Skatinkite vaiką būti drąsiu, aiškinkite, kaip jis pats gali save padrąsinti, tarkim, sakydamas „aš galiu“, „viskas bus gerai“ ir pan. Papasakokite, kaip jūs elgiatės situacijose, kai ko nors bijote, pasidalinkite kas jums labiausiai padeda ir t.t. Pasitelkite vaizduotę.

Raktas į sėkmę yra liaudies išmintyje: „jei norite įveikti baimę turite susidurti su ja akis į akį“. Svarbiausia nepasiduoti nerimui ir neatsiraukti nuo baimės šaltinio.