

10 BŪDŲ, KAIP GALI PASIREIKŠTI VAIKŲ NERIMAS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Pyktis

1

Vaikui suvokus, jog jis atsidūrė jam priešiškoje, pavojingoje ar įtampą keliančioje aplinkoje, kyla vadinamasis „kovoti arba bėgti“ (angl. fight or flight) refleksas. Tada vaikas gali imti pykti, būti irzlus ar net agresyvus.

Nepaklusnus elgesys

2

Vaikai nepaklusnumu, prieštaravimu aplinkiniams tarsi mėgina kontroliuoti padėtį, kurioje jie jaučiasi įsitempę ir nesaugūs. Tokiose situacijose vaikams sunku konstruktyviai bendrauti ar išreikšti savo mintis.

Per didelis planavimas

3

Kitas vaikų nerimo požymis – didelis susirūpinimas, perdėtas planavimas ir tobulumo siekimas. Tai gali pasireikšti perfekcionizmu, kai vaikas neleidžia sau klysti, siekia būti nepriekaištingas, arba, pavyzdžiui, perdėtai kruopščiai planuoja bet kokias būsimas veiklas. Taip jis tikisi suvaldyti nerimą keliančias situacijas.

Emocijų protrūkiai

4

Kartais vaikai, išgyvenantys nerimą, kurį laiką gali nerodyti jokių to požymių ir atrodyti visiškai ramūs, iki pasiekiamas taškas, kai tokios būsenos nuslėpti nebeįsėina, ir reakcija į nerimą sukėlusį veiksni tampa neproporcinga. Tada vaikams gali kilti sunkiai kontroliuojami liūdesio ar pykčio proveržiai.

Pesimizmas ar negatyvus mąstymas

5

Nerimą išgyvenantys vaikai dažnai yra pesimistai: jie galvoja, kad nepavyks atlikti užduoties, gauti gero įvertinimo, bijo kritikos, būti atstumti. Dažniau atsimena savo nesėkmes, o sėkmes greitai pamiršta.

Susikaustymas

6

Kurį laiką nerimą patiriantys vaikai gali bijoti susidurti su sunkumais, vengti imtis naujos veiklos, bet kokia užduotis gali kelti nerimą, o ją atlikdami vaikai būna labai susikaustę, įsitempę, baikštūs, perdėtai uždari.

Vengimo elgesys

7

Vaikai, kaip ir suaugusieji, yra linkę vengti žmonių, situacijų ar vietų, kurios jiems kelia nerimą. Tačiau vengdami to, kas kelia nerimą, auginame savo baimę, tad nerimo kyla dar daugiau.

Dėmesio ir atminties sunkumai

8

Nerimą patiriantys vaikai yra dažnai išsiblaškę, tarsi užvaldyti savo minčių, kas gali pasireikšti suprastėjusiu gebėjimu koncentruoti dėmesį (pavyzdžiui: atlikti užduotis, suprasti, kas vyksta aplink), įsiminti.

Sutrikęs miegas

9

Vienas pagrindinių nerimo požymių yra miego sutrikimai t. y. vaikams gali kilti sunkumų užmigti ar išsimiegoti, juos kamuoja košmarai, nakties baimė.

Fiziniai nusiskundimai

10

Vaikai gali išsakyti fizinius simptomus, tokius kaip galvos, pilvo skausmus, greitą nuovargį ir pan., kurie taip pat gali būti susiję su patiriamu nerimu (t. y. psichosomatiniai nusiskundimai).

5 BŪDAI, KAIP PADĖTI NERIMAUJANČIAM VAIKUI

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Kalbėkite su vaikais apie jų nerimą

1 Kantrus klausymas ir kalbėjimas apie vaiko nerimą gali padėti patirtis matyti paprasčiau, be to, vaikams svarbu jausti palaikymą ir žinoti, kad jie šioje situacijoje nėra vieni ir jūs stengiatės suprasti, kaip jie jaučiasi.

Palaikykite rutiną

2 Bet kokio amžiaus vaikams nerimą mažina pastovumas. Kiek įmanoma, pasistenkite laikytis rutinos, taip pat ir dienotvarkės: miego režimas, mityba, fizinis aktyvumas, žaidimų laikas, laikas, praleidžiamas prie ekranų, ir pan. Jei yra planuojamas koks nors pokytis, papasakokite vaikui, kas ir kodėl bus ateityje.

Paskirkite laiką nerimavimui

3 Vaikui kontroliuoti nerimą galime padėti leisdami jam nerimauti konkretų (10–15 min.) laiko tarpą. Paskatinkite vaiką nerimą keliančias mintis užrašyti. Galite sukurti „nerimo dėžutę“, į kurią vaikas galėtų sudėti užrašytas nerimą keliančias mintis, o savaitės ar dienos pabaigoje galėtumėte jas aptarti ir kartu ieškoti sprendimų.

Mokykite vaikus atsipalaidavimo būdų

4 Kai kuriems vaikams gali būti naudinga turėti pasiruoštą sąrašą ar konkrečią vietą, kur jie atsipalaiduoja. Vaikus atpalaiduoja gilus kvėpavimas, muzika, piešimas, minčių užrašymas ar galimybė pasikalbėti su suaugusiuoju. Fizinis kontaktas, toks kaip glostymas ar žaidimas su gyvūnais, taip pat gali padėti nusiraminti.

Stebėkite save

5 Rūpinantis nerimą išgyvenančiais vaikais, suaugusiesiems svarbu stebėti save ir savo nerimą. Stebėkite savo reakcijas nerimą keliančiose situacijose – vaikai jas gali mėginti atkartoti. Stenkitės išlikti ramūs, kai vaikas nerimauja. Pasitikėkite vaiku, jog jam pavyks suvaldyti nerimą, ir nepasiduokite impulsui pernelyg globoti. Galiausiai skirkite laiko savo poreikiams ir sveikatai, nes tik tada turėsite energijos pasirūpinti ir vaikais.

„Susipažinę su rekomendacijomis, galite kartu su vaikais atlikti užduotį „Atpažink savo nerimą“.