

KAIP PADĖTI NERIMĄ PATIRIANČIAM VAIKUI?

Nerimą patiriantis vaikas susiduria su dideliais iššūkiais, su kuriais dažnai negali susidoroti, ir dėl to jaučia bejėgiškumą.

Dažnai vaikams nerimą keliantys dalykai iš šalies gali neatrodyti reikšmingi, tačiau vaikams jie atrodo grėsmingi. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad net įsivaizduojamos grėsmės gali sukelti realų nervinės sistemos atsaką (aktyvuojami streso hormonai, suaktyvėja ar sulėtėja tam tikrų organų veikla), kuris vadinamas nerimu.

Norint padėti vaikui sureguliuoti nerimą ir išmokti jį priimti, labai svarbu nenuvertinti vaiko problemos ir patiriamų jausmų, padėti juos priimti.

KOKS TĖVŲ (GLOBĖJŲ / RŪPINTOJŲ) ELGESYS GALI PAKENKTI, STENGIANTIS SUSIDOROTI SU NERIMU?

Sunku matyti vaiką, išgyvenantį nemalonių jausmų, patiriantį nesėkmes, nusivylimą. Dėl to kartais, norėdami padėti vaikui susidoroti su nerimu, galime padaryti jam „meškos paslaugą“:

- **Vaiko globojimas nuo jam nerimą keliančių situacijų**, pvz., vaikas pasako bijantis eiti į darželį ir jam leidžiama likti namuose, kad tik nejaustų nemalonių emocijų ir nerimo.
- **Vaiko saugojimas nuo galimo diskomforto**, pvz., vaikas pasako bijantis muzikos užsiėmimo, nes ten reikia dainuoti kitiems klausant, ir jam leidžiama tą dieną neiti į darželį, kad nejaustų įtampos.
- **Užduočių užbaigimas ar atlikimas už vaiką**, pvz., projekto pristatymo išvakarėse vaikas nespėja jo pabaigti, tad darbas padaromas už jį, ištaisomos klaidos, taip bandant užtikrinti, kad darželyje jaustųsi ramus.
- **Neleidžiama vaikui rizikuoti, kad jis nepatirtų nusivylimo**, pvz., vaikas nori lankyti futbolo treniruotes, tačiau dėl baimės, kad jam nesiseks ir komandoje jis jausis prastai, vaikas nėra leidžiamas į treniruotes.
- **Saugojimas nuo natūralių pasekmių**, pvz., ryte vaikas prisiminė neatlikęs užduoties, sakosi bijąs auklėtojos pykčio, tuomet auklėtojai parašoma atsiprašymo žinutė, taip prisiimant atsakomybę už neatliktą vaiko darbą, ir bandoma apsaugoti vaiką nuo neigiamų emocijų.

Šių pavyzdžių sąsaja tokia, kad tėvai (globėjai / rūpintojai) siekia, jog vaikas nejaustų nerimo ar kitų nemalonių jausmų, jis mokomas vengti nerimą keliančių situacijų. Tačiau taip vaikas išmoksta, kad jis nėra pajėgus pats susitvarkyti su nerimą keliančiais dalykais ir kad vienintelė galima išeitis – jų vengti. Deja, bet šis būdas nemažina nerimo ir neišmoko naudingų jo reguliavimo būdų.

KAIP ATPAŽINTI, KAD VAIKAS PATIRIA NERIMĄ?

KŪNAS:

- prabudimas miego metu;
- sunkumai užmiegant;
- nemalonus turinio sapnai;
- jautrumas garsams, kvapams, vaizdams;
- viduriavimas;
- padažnėjęs šlapinimasis;
- panikos priepuoliai;
- suintensyvėjęs negilus kvėpavimas;
- padažnėjęs širdies ritmas;
- drebulys;
- šlapinimasis arba tuštinimasis tam nepriimtinoje vietoje ar nepriimtinu laiku;
- įsitempęs kūnas;
- karštis ar prakaitas;
- sunkumai susikaupiant, siekiant išlaikyti dėmesį;
- impulsyvumas.

MINTYS:

- abejonės savo galimybėmis;
- neigiamos mintys apie ateitį;
- savikritiškumas.

JAUSMAI:

- stiprių emocijų protrūkis;
- kontrolės praradimo jausmas;
- dirglumas;
- artėjančios pražūties jausmas;
- jautrumas;
- pyktis;
- nerimas;
- baimė.

ELGESYS:

- verksmingumas;
- savęs žalojimas;
- užsisiklindimas;
- irzlumas;
- socialinių situacijų vengimas;
- izoliacija;
- perdėtas išrankumas;
- ritualinis elgesio ar veiksmų kartojimas;
- dažnesnis arba retesnis valgymas;
- atsiskyrimas nuo tėvų (globėjų / rūpintojų).

KAŲ DARYTI NERIMAUJANČIŲ VAIKŲ TĖVAMS (GLOBĖJAMS / RŪPINTOJAMS)? (I)

- **Paaškindite nerimą.** Nerimo tikslas – apsaugoti nuo potencialių grėsmių. Dalinimasis su vaiku savo asmenine patirtimi padės suvokti, kad nerimauti yra normalu – taip jis jausis ne vienas, patiriantis tokį jausmą.
- **Nevenkite nerimą keliančių situacijų.** Gali padėti kompromisai, pvz., jei vaikas bijo dainuoti viešai, galima sutarti, kad jis padainuos vieną dainą, tada įvertins savo savijautą ir nuspręš, ar nori atsitraukti, ar dainuoti toliau. Taip sudaroma galimybė saugiu nerimo lygiu išgyventi situaciją ir atsižvelgiant į savijautą priimti sprendimą dėl tolesnio dalyvavimo veikloje.

KĄ DARYTI NERIMAUJANČIŲ VAIKŲ TĖVAMS (GLOBĖJAMS/ RŪPINTOJAMS)? (II)

- **Leiskite vaikui rizikuoti.** Jei nerimaujantis vaikas išsako norą išbandyti naujas veiklas, reikėtų leisti jam tai daryti. Patyręs sėkmę jis išgyvens malonias emocijas, pasitikės savo galia įveikti naujus iššūkius, o susidūręs su sunkumais turės galimybę savarankiškai ar kažkam padedant ieškoti sprendimų.
- **Atskirkite nerimą nuo vaiko, suasmeninkite jį.** Pasiūlykite vaikui įsivaizduoti, kuris turimas žaislas labiausiai primena jo išgyvenamą nerimą. Tuomet jam suteikite vardą, padrąsinkite vaiką pasikalbėti su savo nerimu. Taip vaikas įvertins savo jausmą, galės jį patyrinti.
- **Leiskite nerimauti nustatydami konkretų laiką.** Galima nustatyti nerimui skirtą laiką, pvz., penktą valandą bus galima nerimauti 15 min., ir visas dienos metu kylantis nerimas nukreipiamas į tą paskirtą laiką. Po to su vaiku aptarkite jo jausmus, paieškokite būdų, kurie padėtų sumažinti nerimą esant tam tikroms situacijoms, aptarkite, koks elgesys būtų tinkamas.
- **Nepamirškite kasdienės rutinos.** Miegas, mityba, buvimas gryname ore, mankšta yra būtini nerimui sureguliuoti. Padedant vaikui laikytis rutinos ir jaustis gerai, mokant pažinti savo mintis ir jausmus, vaikui suteikiami įgūdžiai, leidžiantys įveikti keblias situacijas.
- **Būkite kartu.** Vaikams padeda mintis „Aš esu ne vienas, su manimi yra mano mama, šeima...“. Vaikui svarbu paaiškinti, kad jį girdime ir suprantame, galime jam padėti įveikti sunkumus, kad jis pats gali įveikti savo nerimą. Svarbu parodyti, kad didžiuojatės jo pastangomis.
- **Pagirkite pastangas.** Svarbu pagirti ne įveiktą problemą, o pastangas ir elgesį, kuris svarbus problemai įveikti. Būtina įvertinti bet kokią vaiko pažangą, padarytą įveikiant nerimą. Toks teigiamas pastiprinimas yra puiki motyvacija, padedanti pasitikėti savo gebėjimais valdyti nerimą.
- **Būkite pavyzdžiu.** Kaip reaguojate kilus stresinėms situacijoms, kas jums padeda? Vaikai mokosi stebėdami. Svarbu pasirūpinti savimi, ypač jei bandote padėti vaikui įveikti nerimą. Skirkite laiko sau ir įsitikinkite, kad turite energijos ir emocinių atsargų, reikalingų suteikti geriausią įmanomą pagalbą vaikui.

Jei jūsų vaiko nerimas išlieka arba stiprėja, nepaisant to, kad išbandėte įvairius jo reguliavimo būdus, apsvarstykite galimybę kreiptis į specialistą. Terapeutas ar konsultantas gali būti labai naudingas padedant reguliuoti nerimą.