

10 BŪDŲ, KAIP GALI PASIREIKŠTI VAIKŲ NERIMAS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS / GLOBĖJAMS

1 Pyktis

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

2 Nepaklusnus elgesys

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

3 Per didelis planavimas

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.

4 Emocijų protrūkiai

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

5 Pesimizmas ar negatyvus mąstymas

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.

6 Susikaustymas

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.

7 Vengimo elgesys

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.

8 Dėmesio ir atminties sunkumai

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.

9 Sutrikęs miegas

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

10 Fiziniai nusiskundimai

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).