

Vaikų baimės

Baimė bei nerimas, lygiai kaip ir malonios emocijos (džiaugsmas, malonumas ir pan.), yra vaikų gyvenimo palydovai. Visi vaikai tam tikrais gyvenimo etapais išgyvena specifines baimes, nes tai yra įprastas raidos procesas. Ikimokykliniame amžiuje vaikų baimės keičia viena kitą ir būna pačios intensyviausios. Su laiku daugelis baimių silpnėja arba visai išnyksta.

Vaikystėje baimė reiškiasi pačiais įvairiausiai požymiais ir būdais: **tiesiogiai**, kai vaikas žodžiais nusako savo baimę, arba **netiesiogiai** per įvairius skausmus (pilvo, galvos), nervingumą, liūdesį.

„Paveiktas“, „nugalėtas“ baimės vaikas tampa pasyvus, apatiškas arba pernelyg susijaudinęs, išsiblaškęs. Nei viena, nei kita būseną nepadedą įveikti sudėtingos situacijos. **Baimė gali paveikti vaiko elgesį, nuotaiką ir sveikatą.**

Reikia mokyti vaikus atsargiai elgtis pavojingomis aplinkybėmis: mokyti atsargiai pereiti gatvę, plaukioti tokiam gylyje, kuris atitinka vaiko įgūdžius. Viso to mokyti galima neįvarant baimės, nes atsargumas ir baimė visiškai skiriasi. **Atsargumas yra protingas ir drąsus galimų pavojų pripažinimas, o baimė - paralyžiuojantis atsitraukimas prarandant drąsą.**

Baimės pagal vaiko amžių:

- 1 - 2 metų vaikai bijo atsiskirti nuo tėvų, jaučia baimę, kad tėvams atsitiks kas nors blogo. **Tai amžius, kai pagrindinis vaikų poreikis – saugumas.** Tokio amžiaus vaikai

gali bijoti nepažįstamų žmonių, stiprių, netikėtų garsų, gyvūnų, tamsos kambaryje, didelių daiktų arba mašinų, aplinkos pasikeitimo.

- 3 - 5 metų vaikai bijo tamsos, vaiduoklių ir pabaisų, besislepiančių po lova ar už užuolaidos. **Tai amžius, kai vaikų vaizduotė vystosi ypač sparčiai ir gali atsirasti įvairių baimių.** Šiame amžiuje vaikams baimę taip pat gali kelti gyvūnai, triukšmas, kaukės, galima fizinė trauma, išsiskyrimas su tėvais.

- 6 - 7 metų vaikai bijo eiti miegoti dėl garsų už lango, dėl nerimo, kad kas nors įsilauš į namus ar kad kils gaisras. **Tai amžius, kai vaikai įvairius įvykius bando „pamatyti“ suaugusiųjų akimis.** 6 – 7 metų vaikai taip pat gali bijoti griaustinio ir žaibo, tamsos, miego vienuoje, vienatvės, vis dar baimintis ne šio pasaulio būtybių (pvz., vaiduoklių arba raganų) bei išsiskyrimo su tėvais.

Vaikams tikrai NEPADEDA, kai tėvai liepia liautis bijoti. Juk taip dažnai vaikai girdi: „Nustok bijoti“, „Ten nieko nėra baisaus“, „Esi jau didelis, ko taip nerimauji?“. **Tėvai turėtų pripažinti ir priimti vaiko jausmus (o ne nuvertinti ir sukritikuoti) bei parodyti, jog galima kartu įveikti baimę:** „Suprantu, kad tau baisu. Aš padėsiu tau įveikti šią baimę“.

Kaip įveikti baimes

- Pirmiausia turite **vaiko baimes priimti kaip realias.**
- **Niekada nesijuokite ar neignoruokite vaiko baimių.**

- **Padrąsinkite vaiką, kad bijoti yra normalu**, visi žmonės tam tikrais momentais ko nors bijo.

- Kaip reaguoti į baimę keliančias situacijas vaikai mokosi iš savo tėvų. **Būkite pavyzdžių savo vaikui.** Jeigu vaikas bijo svetimų žmonių, su nepažįstamuoju bendraukite draugiškai, mandagiai, džiugiai. **Tėvų ramybė – geriausias vaiko ramybės garantas.**

- **Paraginkite vaiką, kad visada, kai baisu, gali į Jus kreiptis, prašyti pagalbos įveikiant baimes.**

- Vaiko nerimą sumažins tiksliai ir jam suprantama informacija, todėl **atsakykite į visus su vaiko baimė susijusius klausimus.**

- Į kovą su baimė pasitelkite patį vaiką. **Paklauskite vaiko, kas jį gąsdina.** Tegu pavojingas situacijas ar vietas išvardina pats. Kartu paieškokite būdų, kaip būtų galima tai įveikti.

- **Vaiką prie gąsdinančių situacijų svarbu pratinti pamažu.** Jeigu Jūsų vaikas bijo aukščio, iš pradžių tik ateikite prie aukštos kalvos, vėliau į ją įkopte, bet nežiūrėkite žemyn, dar vėliau ženkite tik porą žingsnelių arčiau krašto arba tik parodykite į kitus žmones (ypač vaikus), kurie džiaugiasi matydami vaizdą iš aukštai. **Nepriekaištaukite vaikui, kad bijo.**

- Kad įveikti baimę, paprašykite vaiko pagalvoti kokios formos, dydžio bei spalvos būtų jo baimė ir paraginkite nupiešti tai lape. **Tegu vaikas nupieštą baimę suplėšo į**

smulkius gabaliukus ir suklijuoja iš jų naują JUOKINGĄ vaizdą.

○ **Kartu su vaiku pasidarykite baimių dėžutę**, į kurią visi šeimos nariai galėtų sudėti nerimą keliančias mintis bei piešinius. Patikinkite vaiką, kad baimės lieka saugiai uždarytos dėžutėje, todėl nebegali jo bei kitų šeimos narių gąsdinti.

○ Vaikai patirtį kaupia žaisdami. **Paprašykite vaiko suvaidinti, sužaisti savo baimę lėlėmis, mašinėlėmis, LEGO kaladėlėmis.**

○ **Pasiūlykite vaikui kartu pasidaryti drašos talismaną**, kuris saugotų, suteiktų drašos, kai baisu. Tai gali būtų drašos piešinys, karoliukų vėrinys ar lipdinys iš plastilino ir pan.

○ **Vaikų baimės (pvz.aiduoklius, pabaisas) Jūs, tėvai, galite „išsivesti“ arba „išvaikyti“.** Jei baimė priešintusi ir norėtų likti šalia vaiko, galima pasiūlyti su baimė susidraugauti. Tegu vaikas sugalvoja, kaip tai galėtų padaryti.

○ Tose situacijose, kai vaikui neišvengiamai tenka susidurti su baimė keliančiomis situacijomis, pavyzdžiui, atlikti medicininę apžiūrą, su vaiku galima susitarti, kad prieš įeinant į gydytojo kabinetą jis **savo baimę saugiai įdėtų į kišenę (užtrauktą užtrauktuką) ir baimė jo negąsdins, o išėjus iš gydytojo, baimę vėl galės ištraukti iš kišenės.**

○ **Skaitykite knygeles arba patys sukurkite pasakas, pamokančias istorijas, kuriose veikėjai sėkmingai įveikia baimes (pvz., Trace Moroney knyga „Kai išsigąstu“).**

Naudota literatūra:

1. Čekuolienė E., 2015, *Augi(ni)mo psichologija*, Vilnius.
2. Mažeikienė V., 2019, *Kai augti sunku. Vaikų ir paauglių psichologinės problemos ir jų sprendimo būdai*, Vilnius.
3. Oaklander V., 2007, *Langas į vaiko pasaulį*, Kaunas.
4. Bredokienė R., Ignatovičienė S., 2015, *Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos*, Vilnius.
5. Molicka M., 2013, *Terapinės pasakos*, Vilnius.
6. Dreikurs R., Soltz V., 2007, *Laimingi vaikai – iššūkis tėvams*, Vilnius.
7. Bačienė G., Kurienė A., Kuraitė E., Povilėnaitė S., Mačiūnė I., Petkutė E. 2012, *Aukime kartu – esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai komponentai*, Vilnius.
8. Lesinskienė S., Karalienė V., 2008, *Emocinės raidos įtaka tolesniam vaiko asmenybės vystymuisi*, Vilnius.

Jeigu vaiko patiriama baimė Jums kelia nerimą, pasikonsultuokite su psichologu.

Vaikų baimės

Parengė: psichologė Eglė Strazdauskienė

