

Tėvai gali padėti vaikui

- ◆ Neparodykite, kad patys jaudinatės, kai vaikas bijo ar verkia. Ramus tėvų elgesys padės vaikui nurimti ir suprasti, kad jo baimė yra normalus reiškinys
- ◆ Nesijuokite, net jei vaiko baimė sunkiai suprantama.
- ◆ Nebarkite ir negėdykite, o stenkitės suprasti, ko jūsų vaikas konkrečiai bijo. Klauskite: „Kaip tavo baimė atrodo?“
- ◆ Įveikite baimes žaisdami kartu – jos sumažėja tiesioginio susidūrimo metu, bet būtinas tėvų palaikymas.
- ◆ Formuokite drąsų elgesį. Kai vaikai patenka į nepažįstamą situaciją ir nežino, kaip reaguoti, jie žiūri, kaip į šią situaciją reaguoja kiti. Stebėdami tėvus ir jų reakcijas, vaikai nustato, ar situacija saugi ar pavojinga.
- ◆ Stenkitės, kad vaikas augtų savarankiškas. Tegul jis pajunta, kad daug ką moka ir gali pats atlikti įvairias veiklas būdingas jo amžiui.
- ◆ Padėkite vaikui išsikalbėti. Jokiu būdu neverskite kalbėti, tačiau sudarykite sąlygas išsipasakoti. Smagiai leisdami laiką, galėsite pasikalbėti ir be jokių abejonių tapsite daug artimesni.
- ◆ Mokykite vaikus atsipalaiduoti. Net labai maži vaikai gali išmokti atsipalaiduoti prisimindami kažką malonaus.



Naudota ir rekomenduojama literatūra, šaltiniai:

1. R. Breidokienė, S. Ignatovičienė „Pozityviosios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos“.
 2. Doc. dr. M. Pileckaitės – Markovienės straipsnį „Vaiko baimės“.
 3. PKG „Žaidžiu jausmus“.
- Paveikslėliai iš www.google.lt

Parengė
Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
psichologė

Dalia Petrėnienė

Pasvalio rajono
savivaldybės
Švietimo pagalbos
tarnyba



Patarimai tėvams



VAIKŲ BAIMĖS

Leiskite vaikui
pajusti, kad kai Jūs
šalia - jam niekas
negresia!

Jausmai nėra nei geri, nei blogi, jie tiesiog YRA. Tik kai kurie jausmai yra nemalonūs. Vienas iš tokių jausmų tai:

BAIMĖ

Baimė - tikro ar įsivaizduojamo pavojaus sukeliama emocija.

Baimė suprantama kaip reakcija į ribotą skaičių įvykių ar objektų, kuriuos vaikas gali suvokti kaip pavojingus ar grėsmingus.

Bijoma to, kas yra nepažįstama ar nesuprantama.

Bijoti yra natūralu ir neišvengiama.

Kartais **baimė** tampa tokia stipri, jog pradeda trikdyti kasdieninį vaiko gyvenimą.

Bebaimių žmonių praktiškai nėra.

Atpažįstant, pripažįstant ir kalbant apie savo jausmus yra lengviau gyventi.

VAIKŲ BAIMES REIKIA ŽIŪRĖTI RIMTAI!

Reikia įsidėmėti, kad vaikai nori, kad jų jausmai būtų gerbiami.

Ypač svarbu klausytis, kai vaikas pasakoja apie savo baimę, nesuniekti jo jausmų.

Baimė būdinga visiems vaikams. Baimės yra adekvačios tam tikram raidos tarpsniui. *Mash, Wolfe, (2004)* pateikia lentelę su atsirandančiomis tipinėmis baimėmis įvairiais amžiaus tarpsniais.

Am-žius	Baimės objektai
0-6 mėn.	Fizinio palaikymo praradimas, stiprūs garsai
7-12 mėn.	Nepažįstami žmonės; staigus, nelaukiamas daiktų pasirodymas. Grėsmingos išvaizdos daiktai
1 m.	Išsiskyrimas su tėvais, trauma, higiena, nepažįstami žmonės
2 m.	Stiprūs garsai, gyvūnai, tamsus kambarys, išsiskyrimas su tėvais, dideli daiktai, aplinkos pasikeitimas.
3 m.	Kaukės, tamsa, gyvūnai, išsiskyrimas su tėvais
4 m.	Išsiskyrimas su tėvais, gyvūnai, tamsa, triukšmas
5 m.	Gyvūnai, blogi žmonės, tamsa, išsiskyrimas su tėvais, fizinė trauma.
6 m.	Ne šio pasaulio būtybės (vaiduokliai, raganos), fizinė trauma, griaustinis, žaibas, tamsa, miegas vienumoje, viatvė, išsiskyrimas su tėvais
7-8 m.	Ne šio pasaulio būtybės, tamsa, įvykiai, matyti žinių laidose, viatvė, fizinė trauma.
9-12 m.	Kontroliniai darbai, pasiekimai mokykloje, fizinė trauma, išvaizda, žaibas, griaustinis, mirtis.
Pauglystė	Asmeniniai santykiai, išvaizda, mokykla, politiniai klausimai, ateitis, stichinės nelaimės, saugumas, gyvūnai.

Kalbėdami apie baimes su vaikais leidžiame jiems jas geriau pažinti ir suprasti.



O tai, kas pažįstama ir suprantama, juk ne taip ir baisu, ar ne?