

Ką daryti ir ko nedaryti, kai vaikas nuolat nerimauja



Visi vaikai patiria baimę ir nerimą. Vienus vaikus šie jausmai lydi nuolat, o kiti vaikai juos patiria tam tikrose gyvenimo situacijose pvz. kai įvyksta tėvų skyrybos, esant adaptacijos sunkumams darželyje ar mokykloje ir kt. O kartais vaiko nerimas tampa nuolatiniu jį lydinčiu sunkiu ir dideliu meškinu, kuris kankina ne tik vaiką, bet ir jo tėvus. Dažnai geranoriški tėvai, siekdami apsaugoti vaikus nuo nerimo ir baimės šaltinio, persistengia ir tik dar labiau sustiprina vaikų nerimą, to net nesuprasdami.

Kaip padėti vaikui išvengti besikartojančio nerimo ciklo?

Įsidėmėkite, kad svarbiausia yra ne pašalinti nerimo šaltinį, o padėti vaikui jį valdyti. Niekas nenori savo vaiko matyti nelaimingo, tačiau geriausias būdas padėti vaikui įveikti nerimą – tai yra nemėginti pašalinti sukeliančių stresorių šaltinių. Tai padės vaikui geriau toleruoti savo nerimą net tada, kai jis nerimauja. Dėl to nerimas laikui bėgant mažės arba net visai išnyks.

1. Nevenkite tam tikrų situacijų vien todėl, kad vaikui jos sukelia nerimą. Tiesa ta, kad tam tikrų situacijų vengimas tikrai padės trumpam išvengti baimės ir nerimo, vaikas pasijus geriau, bet ilginiui sustiprins nerimo mechanizmą ir formuosis vengimo strategija. Jei vaikas išsigandęs pradeda verkti, tai suaugusiems reikia jam padėti išverti ir išbūti, bet neskubėti pasišalinti iš nerimą sukėlusios situacijos. Tokiu atveju nerimo ciklas kartojasi, o baimė ir tam tikrų situacijų vengimas bėgant laikui stiprėja.

2. Vaikui išsakykite teigiamus ir realius lūkesčius jo atžvilgiu. Negalite vaikui teigti ir raminti, kad jis bijo be reikalo, pvz. kad jam nepavyks sėkmingai parašyti lietuvių kalbos testo ar, kad klasės draugas iš jo pasišaipys, kai jis prieš klasę turės atsiskaityti eilėraščių. Svarbu tėvams padrąsinti vaiką ir juo pasitikėti, kad jam viskas bus gerai, kad jis sugebės susivaldyti ir nepradės verkti, o jei apsisverks, tai sugebės nusiraminti, susidūręs su savo baimėmis. O laikui bėgant vis mažės nerimo lygis jį gąsdinančiose situacijose. Tokiu būdu vaikui suteiksite pasitikėjimo savimi, o jūsų lūkesčiai jo atžvilgiu bus realūs, nes jūs neprašote, kad jis padarytų tai, ko jis negali ar nesugeba.

3. Gerbkite vaiko jausmus, bet nesuteikite jiems galių. Jausmų patvirtinimas ne visada reiškia sutikimą. Jei vaikas bijo skiepu, svarbu nesumenkinti jo baimės, bet ir nesustiprinti. Klausykites, būkite empatiški, leiskite jam išsikalbėti, padėkite suprasti, ko jis bijo, bet nepulkite jo guosti. Geriau apkabinkite ir pasakykite vaikui: „Aš žinau, kad tu bijai ir tai normalu. Todėl aš esu čia su tavimi ir tau padėsiu“.

4. Nepradėkite klausinėti žodeliu „Ar...“. Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus, bet neužduokite uždarų klausimų, į kuriuos atsakymas būtų tik „Taip“ arba „Ne“, pvz.: „Ar tu bijojai to kontrolinio darbo?“.

Norėdami išvengti nerimo ciklo, geriau klausinėkite atvirais klausimais, pvz.: „Kaip tu jauteisi per kontrolinį darbą?“.

5. Nesustiprinkite vaiko baimių. Kitaip sakant, savo balso tonu ir kūno kalba neparodykite vaikui: „O ne! To reikia bijoti!“. Tarkime, jūsų vaikas yra turėjęs neigiamą patirtį su šunimi ir nuo to laiko jis jį bijo. Kitą kartą, kai vaikas bus šalia šuns, jūs galite pradėti nerimauti ir nesąmoningai nusiųsti vaikui pranešimą, kad jis turi pradėti jaudintis.

6. Skatinkite vaiką toleruoti savo nerimą. Kalbėkitės su vaiku, sakydami, kad jūs didžiuojatės jo pastangomis susitvarkyti su savo įtampa pvz. kontrolinio darbo metu. Tokiu būdu vaikui padėsite sumažinti savo baimę nuo 10 balų skalės mažėjančia tvarka žemyn, taip vadinama „pripačio kreivė“. Baimė ir nerimas visai neišnyks, bet gal jo liks tik 3-2 balai, kai vaikas vėl susidurs su nerimą keliančia situacija. **ATSIMINKITE**, kad tik susidurdami su stresinėmis situacijomis, o ne jų išvengdami, mes įveikiame savo baimes 😊.

7. Stenkitės, kad numatomos stresinės situacijos laikotarpis būtų kuo trumpesnis. Kai kažko bijome, sunkiausia yra laukti stresą sukeliančios situacijos. Todėl labai svarbu panaikinti arba sutrumpinti, vaikui keliančios įtampos, situacijos laukimą. Jei jūsų vaikas bijo eiti pas gydytoją, nepradėkite apie tai kalbėti prieš dieną ar kelias valandas iki vizito, nes tai suaktyvins vaiko nerimą, geriau pabandykite jam apie tai pranešti kiek galima vėliau.

8. Pasikalbėkite su vaiku apie jo baimes. Kartais pokalbis padeda išsiaiškinti, kas nutiktų, jei jo baimė išsipildytų. Svarbu vaiko paklausti, kaip jis toje situacijoje susitvarkytų su savo baime. Paklauskite, ką jūsų vaikas darytų, jei po futbolo treniruotės tėtis pamirštų atvažiuoti jo pasiimti, pvz.: „Na, aš pasakyčiau treneriui, kad tėtis neatvažiuo“. Tada vaiko paklauskite: „Ir ką, tavo manymu, darytų treneris?“. Vaikas, galbūt, atsakytų taip: „Na, jis paskambintų mano tėčiui arba lauktų su manimi, kol kas nors atvažiuos manęs pasiimti“. Svarbu su vaiku aptarti situacijas, kurios jam kelia didžiausią įtampą ir, kad vaikas žinotų ir turėtų efektyvų būdą sumažinti iškilusią įtampą.

9. Pabandykite modeliuoti sveikus nerimo įveikimo būdus. Leiskite vaikui pamatyti ir išgirsti, kad ir jūs patiriate įtampą ir nerimą. Parodykite, kaip jūs ramiai tvarkotės, toleruojate, nepanikuodami ieškote efektyvių sprendimų būdų ir kaip po to jaučiatės gerai, kai ta situacija baigiasi.

Visų atsakymų nerasite šiame straipsnyje, nes kiekvienas vaikas unikalus ir jo gyvenimo istorija unikalė. Tikiuosi, kad tai, kuo norėjau su jumis pasidalinti, padės labiau pasitikėti savimi padedant vaikams sumažinti ir įveikti baimės šaltinius 😊.