

Naktinės vaikų baimės



Ko bijo vaikai?

Šiandien vaikai bijo pikto burtininko, nepažįstamo šuns ar vaiduoklių, nuo kurių nepavyktų pasprukti. Tamsa, audra, griauštinis, žaibas, pabaisos, dvasios – tik maža dalis dalykų, sukeliančių vaikams nerimą.

Ar bijoti normalu?

Vaikų baimės yra natūralus dalykas, kuris dažniausiai atsiranda dvejų – trejų metų ir palaipsniui pačios išnyksta.

Ar baimės reikalingos?

Baimės išgyvenimas reikalingas tam, kad vaikas būtų pasirėngęs reaguoti grėšmingose situacijose, tai neretai *skatina išeičių ieškojimą, aktyvumą veikti*. Vaikų baimės dažniausiai praeina savaime atlikusios joms skirtą užduotį.

Kaip reaguoti susidūrus su baimėmis?

- Jeigu tėvai baimes *ignoruoja*, vaikas nebus nuramintas.
- Jei vaikas *nuramintas per daug*, tėvai gali siųsti subtilią žinutę, kad vis dėlto yra ko bijoti.

Jei vaikas bijo užmigti, o naktį prabunda išsigandęs, pasinaudokite šiais patarimais:

Klausykitės ir nesijuokite.

Išklausykite vaiko pasakojimo, ko jis bijo, ir niekada iš tų pasakojimų nesijuokite. Baimės, kurios atrodo kvailos suaugusiajam, gali būti labai tikroviškos vaikui.

Nuraminkite vaiką.

Svarbiausia – bijantį vaiką nuraminti. Atsisėskite ant lovos, apkabinkite vaiką. Jam to labai reikia! Nuraminkite vaikui suprantamomis frazėmis: „Tu esi saugus; mes esame čia; mes niekur neišeisime; mes tave mylime ir tave apsaugosime“. Kartokite vaikui, kad jis yra saugus, kad ir 100 kartų.

Išmokykite „susidorojimo“ įgūdžių.

Aptarkite su vaiku būdus, kaip nugalėti naktines baimes, pvz., būti drąšiam ir mąstyti pozityviai (pvz., monstrai yra įsivaizduojami). Galite papasakoti vaikui apie tai, kaip jūs pats susidorojate su bauginančiais dalykais. Iš vakaro galite skaityti istorijas apie vaikus, kurie bijo ir nugalė savo baimes.

Pasitarkite vaizduotę ir būkite kūrybingi.

Galite pasitelkti savo vaizduotę įsivaizduojamoms baimėms nugalėti. Tarkime, atraskite „monstrų purškala“. Paimkite paprastą aerozolį (kad ir nosies purškala su vandeniu), flakoną apklijuokite užrašais „Monstrų purškala“ ir prieš miegą išpurškite miegamąjį, kad atbaidytumėte monstus. Galima prifantazuoti ir kitų būdų – monstrų ir pabaisų *spąstus, nuodus, burtus, smilkalus*.

Kompanija labai padeda. Jei nupirksite šuniuką ar kačiuką, kurie miegos su vaiku, naktinių baimių greitai nebeliks. Puikiai nuo baimių išgydo vaiko kambarį gyvenantis

žiurkėnas, papūga ar net akvariumas šalia lovos. Jei tokia mintis jums netinkama, įtikinkite vaiką, kad nuo baimių saugo stebuklingas kambarinis augalas.

Baimes gydo „miego brolis“. Pasiūlykite vaikui miegoti su mėgstamu žaislu, kad ir su lėle ar automobiliuku. Vaikas jausis daug saugesnis ir lengviau atsipalaiduos. Populiariausi „miego broliai“ – pliušiniai žaislai, bet vaikas turi pats pasirinkti, kas jam įkvepia drąsos, galbūt tai bus ne žaislas, o knyga.

Naudokite naktinę šviesą. Nesvarbu, ko bijo vaikas, *naktinė švieselė* gali padėti. Tik svarbiausia, kad ji netrukdytų vaikui užmigti. Kitas vertas išbandyti dalykas yra *palikti duris praviras*, kad vaikas nesijaustų izoliuotas nuo šeimos.

Venkite bauginančių TV laidų, filmų ar pasakų, kurios gali paskatinti vaiko baimes.

Išmokykite atsipalaidavimo treniruočių. Pabandykite vaiką išmokyti atsipalaiduoti. Tam reikia atsigulus galvoti apie kažką malonaus, įsivaizduoti palaimingas situacijas, pavyzdžiui, maudynes jūroje ar aitvaro laidymą pievoje. Taip vaikas atsitrauks nuo bauginančių minčių. Juk *neįmanoma būti atsipalaidavusiam ir bijoti vienu metu*.

Aptarkite vaiko baimes dienos metu. Kalbėkite apie tai, ką reikia daryti, kad jis galėtų mažiau bijoti naktį. Stiprinkite jo pasitikėjimą savimi dienos metu. *Saugumo pojūtis dieną gali padėti jam jaustis saugiau naktį*. Rodykite, kad vaikas nuolatos saugomas, mylimas ir globojamas. Dažniau apkabinkite, laikykite už rankos.

Nustatykite ribas. Ramindami vaiką nepersistenkite. Turi būti ribos, kad vaikas nepradėtų jums *manipuliuoti*. Spintų tikrinimas ir silpnos šviesos palikimas yra leistinas, bet *miegojimas su vaiku kiekvieną naktį – ne!*

Neskatinkite vaiko išlipti iš lovos. Jis turėtų likti lovoje ir pats suprasti, kad iš tikrųjų lovoje yra saugus. Jei atsinešate vaiką į savo kambarį, tai bus ženklas, kad jo lova nėra saugi vieta. *Daug geresnė strategija – likti su vaiku jo kambaryje.* Jei vaikas per daug bijo likti vienas kambaryje, likite prie jo lovos, kol jis užmigs. Galite iširangyti į vaiko lovą (jei tilpsite) ir pagulėti šalia. Tuo parodysite, kad jo lova nėra pabaisų irštva. Tačiau nedarykite to *per dažnai ar dvi naktis iš eilės, nes vaikas taps priklausomas nuo jūsų buvimo.*

Jei vaikas neramus dėl to, kad išeinate. Dažnai užsukite, praverkite duris, tikrinkite. Toks jūsų „landžiojimas“ parodys vaikui, kad esate labai netoli ir „išgelbėsitė“, jei „puls monstri“. *Nuolat kartokite, kad vaikas saugus ir kad viskas bus puiku.*

Jei vaikas atsikelia naktį ir ateina į jūsų kambarį, nuveskite jį atgal ir švelniai paguldykite į jo lovą.

Girkite ir skatinkite. Kai kuriuos vaikus motyvuoja pagyrimai, apdovanojimai. Jei vaikas naktį išmiegojo ramiai, neverkė ir nesišaukė pagalbos, būtinai pagirkite, kad didžiuojatės jo drąsa. Galite sugalvoti apdovanojimų sistemą. *Tegu už kiekvieną „drąsią“ naktį vaikas gauna po lipduką.* Surinkus tam tikrą lipdukų skaičių, jis gali iškeisti juos į apdovanojimą (mėgstamo filmo žiūrėjimą ar apsilankymą vandens parke).

Jei vaiko nerimas ir baimės tęsiasi, yra sunkios ar užgina dienos metu, kreipkitės į vaikų psichologą ar neurologą.

Kur kreiptis psichologo pagalbos?

**Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginis psichologinis skyrius**

Adresas

Sodų g.21, Pasvalys, tel. 8 451 34284

Elektroninis paštas

spt.pasvalys@gmail.com



Naudota literatūra

1. Molicka, M. (2007). *Terapinės pasakos*. Vilnius: leidykla VAGA
2. Praninskienė, R. (2014). *Naktinės baimės*. Paimta iš <http://mamoszurnalas.lt/naktines-baimes/#.WS1ISt-ytU8.gmail>
3. Platkevičiūtė, V. (2008). *Dukra bijo miegoti viena. Psichologo patarimai*. Paimta iš http://gyvenimas/namai_ir_seima/psichologo-patarimai-dukra-bijo-miegoti-viena.d?id=15700991

Lankstinuką parengė

Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginio psichologinio skyriaus
psichologė Daiva Čėponienė

Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginis psichologinis skyrius

**Naktinės vaikų
baimės.
Kaip padėti jas
įveikti?**

Atmintinė tėvams (globėjams)



**Pasvalys
2017 m.**