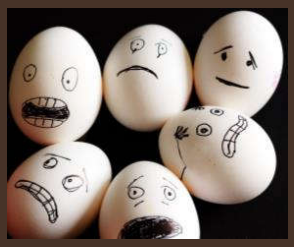
VAIKO BAIMĖS: KUO GALI PADĖTI TĖVAI?

Vaikų baimės

Baimė – tai viena pagrindinių žmonėms būdingų emocijų. Bijoti yra natūralu ir neišvengiama – baimės paskirtis yra padėti apsisaugoti nuo pavojų.
Daugeliui vaikų vaikystės baimės yra dalis normalaus vystymosi. Sveikai augančių vaikų baimės yra trumpalaikės – lengvai įveikiamos, jos nekeičia būdo savybių ir santykio su aplinka.
Tačiau baimės ir nerimas tampa problema, kai baimės lygis yra per aukštas ir neadekvatus situacijai.

Įkyrios baimės

Įkyrios baimės vaikui gali sukelti miego sutrikimų, paveikti vaiko charakterį, mažinti savivertę, trikdyti prisitaikymą prie aplinkos bei santykius su draugais ar šeimos nariais, trukdyti užsiimti naujomis veiklomis, apsunkinti tapimą savarankišku bei neleisti įgyti naujų įgūdžių.



Natūralios vaikų baimės pagal jų amžių:

- *1 m.* Atskyrimas nuo tėvų, svetimi žmonės, sužeidimai.
- *2 m.* Stiprus triukšmas, gyvūnai, tamsus kambarys, atsiskyrimas nuo tėvų, dideli objektai, asmeninės aplinkos pokyčiai.
- *3 – 4 m.* Kaukės, tamsa, gyvūnai, atskyrimas nuo tėvų.
- *5 m.* Gyvūnai, „blogi“ žmonės, atskyrimas nuo tėvų, kūno sužeidimai.
- *6 m.* Antgamtinės būtybės (pvz., vaiduokliai, raganos), kūno sužeidimai, griaustinis ir žaibai, tamsa, pasilikimas vienam, atskyrimas nuo tėvų.
- *7-8 m.* Antgamtinės būtybės, tamsa, buvimas vienam, kūno sužeidimai.
- *9-12 m.* Testai ir kontroliniai darbai mokykloje, atsakinėjimas, kūno sužeidimai, išvaizda, bendravimo sunkumai, mirtis, žaibai ir griaustinis.
- *Paauglystė.* Išvaizda, santykiai su bendraamžiais, mokykla, saugumas, ateitis, antgamtiniai reiškiniai, gamtinės katastrofos.

Drąsus ne tas, kuris nieko nebijo, o tas, kuris bijo, bet mokosi baimę įveikti.

Kuo gali padėti tėvai?

- Ramiai reaguokite į vaiko baimes;
- Užuot siūlę sprendimus vaiko problemoms, klauskite, kaip vaikas norėtų spręsti bėdas ir kaip galėtumėte vaikui padėti;
- Prieš miegą ieškokite raminančių veiklų (knyga, šilta vonia, ramus pokalbis prieš miegą ir pan.);
- Įveskite tvarką ir struktūrą – neramiems vaikams ypatingai svarbi pastovi rutina ir tėvų elgesio nuoseklumas;
- Negėdykite vaiko dėl baimių;
- Ugdykite vaiko savarankiškumą;
- Skatinkite vaiką įveikti baimes, padrąsinkite ir pasidžiaukite, jei vaikui pavyko padaryti tai, ko baiminosi;
- Priminkite vaikui apie anksčiau įveiktas baimes;
- Skatinkite fizinį aktyvumą – jis ypač mažina nerimastingumo lygį.

PSICHOTERAPIJOS IR MOKYMŲ CENTRAS

PSICHOLOGĖ PSICHOTERAPEUTĖ KRISTINA PARADNIKĖ
WWW.PSICENTRAS.LT +37063000149
KRISTINA@PSICENTRAS.LT