

Darželio psichologės kabineto duris tėvai praveria dažniausiai dėl dviejų priežasčių: tai vaiko elgesio problemos (impulsyvumas, agresyvumas ir pernelyg didelis aktyvumas) ir emocijų sunkumai (nerimas ir baimės). Pirmieji vaikai visada būna matomi, o neramuoliai savo rūpesčius slepia. Nedrąsūs vaikai paprastai būna drausmingi, jie niekam neužkliūva ir todėl jų problemos tampa tarsi „nematomomis“. Todėl šįkart ir aptarsime, kaip padėti nerimastingam vaikui?



Kaip padėti nerimastingam vaikui?

Neramuolio portretas

Į grupę nedrąsiai įeina vaikas. Jis susirūpinęs stebi aplinką, tyliai sveikinasi arba ne, ir sėdasi ant arčiausiai esančios kėdės kraštelio. Atrodo taip, tarsi lauktų kokių nors nemalonumų. Vaikas bijo žaisti naujus žaidimus, sunkiai įsitraukia į naują veiklą. Jam reikia suaugusiųjų paskatinimų visur ir visada. Toks vaikas kur kas jautriau reaguoja į sėkmes ir nesėkmes, į pagyrimus ir papeikimus. Jam labai sunku įvertinti savo veiklos rezultatus, jis negali pats nuspręsti, ar teisingai pasielgė, išsprendė užduotį ir t.t., todėl yra labai jautrus kitų nuomonei ir įvertinimams. Kad išvengtų gąsdinančio suaugusiųjų dėmesio, vaikas stengiasi tarsi nebūti. Jis visą laiką susigūžęs: galva įtraukta į pečius, kvėpavimas greitas ir negilus, kalba nedrąsiai, tyliai. Kartais jis jaučia kaltę, net kai jo niekas nekaltina, jaučiasi atstumtas, nors su juo kalbantis asmuo nenorėjo nieko bloga jam pasakyti.

Vaikų nerimo priežastys

Dažniausiai vaikus savo nerimu užkrečiame mes, suaugusieji. O priežasčių nerimauti visi turime apščiai. Pradedant šalies ekonomine situacija, baigiant asmeniniais lūkesčiais. Dirbdama susiduriu su tuo, kad vaikų nerimo ir nepasitikėjimo savimi priežastis glūdi ir tėvų nepasitenkinime (dažnai neįsisąmonintame) savo vaiku (ne tos lyties, ne tokios išvaizdos, ne tokio būdo, kokio buvo tikėtasi). Pvz., „būtų sūnus, tai žinočiau, kaip kalbėtis, o dabar... duktė“; „visų vaikai, kaip vaikai, tik maniškis amžinai sijono įsikibęs – visko bijo“; „jau geriau tegu į darželį eina, negu su anyta būna -- užtenka, kad mano vaikas savo išvaizda į ją panašus, o jei dar charakteriu – neduok, Dieve.“

Nerimas - intelekto šešėlis

Daugelis specialistų kalba apie įdomų dėsnį: kuo vaiko intelektas aukštesnis, tuo daugiau baimių ir nerimo jis patiria. Gabiam vaikui būdingas padidėjęs baimės jausmas, nes jis gali įsivaizduoti daugybę pavojingų pasekmių. Labai dažnai gabus vaikas yra labiau pažeidžiamas, nes jo jautrumas yra padidėjęs. Toks vaikas viską suvokia ir į viską reaguoja, jo normalus egocentrizmas lemia tai, kad jis visa, kas vyksta, priima kaip nukreiptą į jį. Ne veltui sakoma, kad nerimas yra intelekto šešėlis.

Nerimastingi vaikai dažniau serga

Nerimastingas vaikas paprastai yra geras, paklusnus, drausmingas. Jis nemoka (arba bijo) reikšti neigiamas emocijas. Jausmai (tiek teigiami, tiek neigiami) niekur nedingsta, jie palieka pėdsaką, verčia veikti. Neigiami jausmai gali išsilieti ant aplinkinių barnių, kumščiu, spyriu. O gali išoriškai ir nepasireikšti, tačiau jie niekur nedingo-vaikas juos nukreipė į save ir prieš save. Taip atsiranda vidinė agresija, kuri visų pirma silpnina vaiko sveikatą – dažniau sergama, (vaikas tarsi baudžia save už tai, kad kilo tokie „baisūs“ jausmai.)

Retas ikimokyklinukas ir pradinukas paklaustas, ar galima pykti ant suaugusiųjų, atsako teigiamai. Bet vaikai suvokia, kad jie pyksta ir ant mamos su tėčiu ir ant auklėtojos. Kaip jie jaučiasi tada? Tą būseną gerai iliustruoja vieno vaiko atsakymas: „Tada aš jaučiuosi nenormaliu“. Tokia jausena augina vaikų nerimą labai sparčiai. Turime mokytis patys priimtinais būdais reikšti pyktį ir mokyti to savo vaikus. Vienas iš tokių būdų – mokėjimas jausmus įvardinti žodžiais, pvz., užuot sugniaužus kumščius ir šaukus, pasakyti, kad „aš pykstu ant tavęs“, „man nepatinka, kai tu taip elgiesi“.

Tėvų meilė – vaistas nuo nerimo

Per didelis nerimas trukdo vaikui bendrauti su suaugusiais ir bendraamžiais. Todėl tėvai turėtų padaryti viską, kad vaikas neabejotų jų meile (nepriklausomai nuo pasiekimų). O tai nėra lengva. Neseniai baikščios, pareigingos ir stropios (būsimos pirmūnės) tėčio paprašiau, kad prieš palydėdamas dukrą į pirmąją klasę pasakytų: „Aš tave labai myliu ir mylėsiu, nesvarbu, kaip tau sekis“. Kaip tai nesvarbu, dar ir kaip svarbu!“ – sekė žaibiška reakcija. Ką gi, tai puikiai iliustruoja, kaip mūsų lūkesčiai (neretai per dideli) augina vaikų nerimą. Ir kad patys nepažinome besąlyginės tėvų meilės ir todėl dabar taip sunku duoti savo vaikams tai, ko patys nesame gavę.

Nerimastingumo požymiai

(Šis testas orientacinis, jis nėra diagnostikos priemonė)

- Negali ilgai dirbti nepavargdamas.
- Jam sunku susikaupti.
- Bet kokia užduotis sukelia perdėtą nerimą.
- Užduotį atlikdamas yra susikaustęs, įsitempęs.
- Sutrinka, drovisi dažniau nei kiti.
- Dažnai kalba apie įtemptas situacijas.
- Dažnai parausta nepažįstamoje aplinkoje.
- Skundžiasi, kad sapnuoja baisius sapnus.
- Delnai paprastai yra šalti ir drėgni.
- Dažni tuštinimosi sutrikimai.
- Kai susijaudina, stipriai prakaituoja.
- Nepasižymi geru apetitu.
- Užmiega sunkiai, miega neramiai.
- Baikštus, daug ko bijo.
- Lengvai nusimena.
- Dažnai negali sulaikyti ašarų.
- Blogai ištveria laukimą.
- Nemėgsta imtis naujos veiklos.
- Nepasitiki savimi, savo jėgomis.
- Bijo sunkumų.

Sumuojamas „pliusų“ skaičius ir gaunamas bendras nerimastingumo balas.

15-20 balų – aukštas nerimastingumas

7-14 balų – vidutinis nerimastingumas

1-6 balai – žemas nerimastingumas.

Kaip žaisti su nerimastingu vaiku?

1. Kadangi neramuolį bet kokia nauja veikla gąsdina, vaiko įsijungimas į naują žaidimą turi vykti etapais. Pirmiausia, tegu jis pasižiūri, kaip žaidžia kiti vaikai, susipažįsta su žaidimo taisyklėmis, ir tik tada galima jį paraginti prisijungti prie kitų žaidėjų.
2. Stenkitės vengti atviro konkuravimo ir žaidimų, kuriuose užduotis reikia atlikti kuo greičiau. Taigi įvairios estafetės ir varžybos šiems vaikams netinka.
3. Žaidimas užrištomis akimis (pvz., akla višta) neramuoliui yra įmanomas tik tada, kai jis toje vaikų grupėje jaučiasi gana laisvai ir pats pareiškia norą žaisti.
4. Nepersistenkime skatindami ir drąsindami vaiką. Pernelyg stengdamiesi kaip nors „išjudinti“ neramuolį, paversime jį užsispyrėliu.

Atsipalaidavimo pratimai-žaidimai

Augindami ir ugdydami nerimastingus vaikus, nepamirškime, kad nerimas yra lydimas įvairių raumenų grupių įtampos. (Suaugusieji paprastai jau iš anksto žino, kad gerai pasinervinus vieniems skaudės pečius, antriems -- juosmenį, tretiems -- „pakirs kojas“. Tai vadinamosios įtampos kaupimosi sritys. Todėl būtina mokytis patiems ir mokyti savo vaikus atsipalaidavimo pratimų.

„Kaukių teatras“. Padeda atpalaiduoti veido raumenis, sumažina įtampą, nuovargį. Žaidimo instrukcija: „Vaikai mes visi apsilankysime „kaukių teatre“. Jūs būsite aktoriai, o aš - fotografas. Aš paprašysiu jūsų pavaizduoti įvairius veikėjus, pvz., parodykite man, kaip atrodo pikta ragana. (Vaikai mimika ir gestais pavaizduoja prašomą personažą.) Gerai, puiku, o dabar nejudėkite – fotografuoju. Juoktis galima bus, kai nufotografuosiu. O dabar parodykit man, kaip išsigando Raudonkepuraitės močiutė, pamačiusi vilką. Dėmesio! Fotografuoju!“

Toliau žaidimo vedantysis (tėvai ar pedagogas) gali parinkti personažus savo nuožiūra ir tęsti žaidimą, nepamiršdamas pagirti vaikų už jų grimasas. Ir baigdamas pasakyti: „Aktorių darbas baigėsi. Visi pavargo. Šiek tiek ramiai pasėdėsime ir pailsėsime. Visiems ačiū.“ (Vaikams labai patinka, kai fotografuojama ne įsivaizduojamu, o tikru fotoaparatu ir paskui galima apžiūrėti grimasas, iš anksto susitarus, kad aptarinėti galima tik save.)

Kvėpavimo pratimai-žaidimai

Neramių vaikų (ir suaugusiųjų) kvėpavimas yra greitas ir negilus. Nes labai anksti patiriame, kad instinktyvūs, spontaniški jausmai nepriimtini. Todėl nesąmoningai išmokstame stiprius jausmus valdyti, t.y. sumažinti įkvėpimo oro kiekį, kuo mažiau jo leisti patekti į krūtinės ląstą, žemiau kaklo. Kai oras sulaikomas viršutinėje krūtinės ląstos dalyje, emocijos užblokuojamos. Jaučiamas tik sunkumas. Susiformuoja nemalonūs pojūčiai kūne. Ilgainiui jie tampa nuolatiniais. Todėl ir reikia mokytis patiems ir mokyti savo vaikus sąmoningo kvėpavimo pratimų, kurie padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti.

„Balionėlio pūtimas“: Įsivaizduok, kad dabar mudu pūsime balionus. Įkvėpk oro ir paėmęs įsivaizduojamą balioną priglausk prie lūpų. Išpūtęs žandus lėtai, kad nesusprogtų pūsk savo balionėlį. Jis tampa vis didesnis ir didesnis. Parodyk man, kokį pripūtei. Žaidimą kartoti 3 kartus. (Per ilgai giliai kvėpuojant, gali apsvaigti galva).

„Laivelio plukdymas“: Įsivaizduok, kad mūsų laivelis plaukia, plaukia ir staiga sustoja. Padėkime jam plaukti, pasikviesdami vėją. Įkvėpkime daug oro ir garsiai pro burną iškvėpdami plukdykime mūsų laivelį. Nagi, pamėginkime dar kartą. Noriu išgirsti, kaip pučia vėjas.

„Pienės pūko pūtimas“: Užsimerk ir pamatyk pievą, kurioje daug pienuų pūkelių. Vieną nusiskink ir nupūsk pienės pūkelius. Dar kartelį papūsk – ne visi pūkeliai nuskrido. Dabar jau visi skrenda. Šaunuolis“.

Bendros rekomendacijos tėvams ir pedagogams

1. Mokykime patys valdyti savo nerimą, nes juo užkrečiame ir savo vaikus.
2. Dažniau vaiką pagirkime, bet taip, kad jis žinotų už ką giriamas.
3. Nelyginkime jo su kitais vaikais. Galime palyginti tik vaiko dabartinius pasiekimus su ankstesniais.
4. Kelkime vaikui realius (atitinkančius jo gebėjimus) reikalavimus.
5. Neskubinkime dažnai vaiko ir kuo mažiau kritikuokime.
6. Būkime nuoseklūs: jei ką nors leidžiame ar draudžiame, tai neturi priklausyti nuo mūsų nuotaikos.
7. Bendraudami su vaiku negriaukime kitų jam reikšmingų suaugusiųjų autoriteto: „Daug ta tavo močiutė išmano, manęs geriau klausyk!“
8. Jei vaikui sunkiai sekasi mokytis, raskime būrelį, veiklą, kuri jam sektųsi ir teiktų džiaugsmo.
9. Leiskime vaikams prisiglausti prie mūsų, neatstumkime jų, kai jiems liūdna ar kai jie verkia. Atsiliepkime į jų jausmus, parodykime, kad juos suprantame.
10. Pasitikėkime vaiku ir mylėkime jį tokį, koks jis yra

