

VAIKŲ BAIMĖS – KAIP JAS ĮVEIKTI?

Kas yra baimė?

Baimė – tai viena pagrindinių žmonių būdingų emocijų. Anot psichologų, baimė suprantama kaip reakcija į ribotą skaičių įvykių ar objektų, kuriuos vaikas gali suvokti kaip pavojingus ar grėsmingus. Dažnai ji apibūdinama kaip jausmas, kilęs reakcija į nemalonų pavojų, sutinkamą realiame išoriniame pasaulyje. Tokios baimės pagrindas – savisaugos instinktas ir patirties trūkumas. Kitaip sakant, bijoma to, kas yra nepažįstama ar nesuprantama ir taip apsisaugoma nuo nereikalingos rizikos.

Ar sveika bijoti?

Psichologų nuomone, bijoti yra natūralu ir neišvengiama. Daugeliui vaikų vaikystės baimės yra dalis normalaus vystymosi. Sveikai augančių vaikų baimės yra trumpalaikės – dar vadinamos tranzitinėmis – lengvai įveikiamos, jos nekeičia būdo savybių ir santykio su aplinka. Tačiau tiek nieko nebijantis, tiek perdėtai tėvų globojamas vaikas neišmoksta kovoti su baimėmis ir patiria nemažai sunkumų. Tad psichologai pataria: raginkite savo vaiką pabandyti pačiam įveikti savo sunkumus, tuo pačiu leiskite jam jausti, kad juo rūpinatės ir prireikus pagelbėsite. Priešingu atveju, jei vaikas patiria didelį psichologinį sukrėtimą dėl dažnų konfliktų namie, jei suaugusieji nepakankamai juo rūpinasi, neteikia palaikymo bei supratimo, vaikas gali užsisklęsti, bandyti savarankiškai įveikti sunkumus ir, jam nepasisekus, baimė fiksuojasi bei virsta fobija (įkyria baime). Tokios baimės gali sukelti miego sutrikimų, paveikti vaiko charakterį, trikdyti prisitaikymą prie aplinkos, santykius su draugais ar šeimos nariais ir pan. Be to, nuolatinė baimė gali būti įvairių ligų ar tolesnio vystymosi sutrikimų priežastis, tad būtina konsultuotis su specialistais.

Ko bijo pradinių klasių mokiniai?



Mokslininkai nustatė, kad vaikams ir paaugliams normalu per savo vystymąsi patirti nuo 9 iki 12 įvairiausių baimių. Dalis jų su amžiumi mažėja, keičiasi jų objektai. Paprastai baimių raišką galima sieti su konkrečiais raidos metais.

Ko bijo pradinių klasių mokiniai, kurių amžius paprastai yra nuo 6–11m.? Pirmokui dar baimę kelia monstrai, vaiduokliai, kitos antgamtiškos būtybės, dažniausiai sutinkamos filmuose ir knygose. Baimė jaučiama ir neeiliniams įvykiams, aprašomiems spaudoje (karas, vaikų pagrobimas, bombardavimas). Išlieka baimė likti vienam ir tamsoje. Be to, 6–7m. vaikai pradeda suvokti savo mirties ir artimųjų

praradimo galimybę, kas juos ypač baugina. Pereinamuoju laikotarpiu iš vaikystės į paauglystę (10–12m.), baimių objektai vis labiau įgauna socialinį atspalvį – bijoma nepateisinti savo tėvų, mokytojų ar draugų vilčių bei lūkesčių, bijoma sakytinių pristatymų, atsakinėjimų į klausimus garsiai bei kitų socialinio bendravimo aspektų. Šiame amžiuje dažnai pasitaiko ir mokyklos, gyvūnų bei kitos baimės. Šios išvardintos baimės daugiau ar mažiau būdingos visiems vaikams, o jų sėkmingai įveikai reikalingas tėvų dėmesys, supratingumas bei adekvatus elgesys.

Kaip gali padėti tėvai?

Yra daugybė būdų, kaip tėvai gali padėti vaikui natūraliai išgyventi vystymosi baimes.

Pirma, neparodykite, kad patys jaudinatės, kai vaikas bijo ar verkia. Ramus tėvų elgesys, o ne susirūpinimas, padės vaikui nurimti ir suprasti, kad jo baimė nėra nenormalus reiškinys – ilgainiui ji po truputį ims sumažėti.

Antra, išlikite kantrūs, leisdami vaikui kalbėti apie jo sapnuojamas baimes. Pakalbėkite su vaiku apie sapnų turinį. Nesijuokite, net jei vaiko baimė sunkiai suprantama.

Trečia, jei vaikas atsisako lankyti mokyklą, ramiai išsiaiškinkite mokyklos baimės priežastis. Svarbu paaiškinti, kad nemalonumai ar sunkumai mokykloje neišvengiami. Palaikymu ir pagalba leiskite jam pajusti, kad tikite, jog jis gali susidoroti su sunkumais.

Ketvirta, jokių būdų nebarkite ir negėdykite, o stenkitės suprasti, ko jūsų vaikas konkrečiai bijo. Klauskite: „Kaip jo baimė atrodo? Ką ta pabaisa gali padaryti?“

Penkta, neperkraudite vaiko fantazijos. Pirkite amžių atitinkančius žaislus, neleiskite žiūrėti agresyvių filmų, vartyti knygų su gąsdinančiais paveiksliukais.

Šešta, ypač veiksminga paprašyti, kad vaikas nupieštų ar nulipdytų savo baimę. Po to galima pasiūlyti pasielgti įvairiai: suplėšyti ar sukarchyti lapą, kuriame tūno vaiko baimė. Specialistai net pataria vis pakartotinai nupiešti baimę ir stebėti, kaip keičiasi spalvų įvairovė, objektų išdėstymus, vaiko savijauta piešimo metu ir kt. Atitinkamai galima pasielgti ir su baime, nulipdyta iš plastilino.

Septinta, išgyventi tamsos baimę bus lengviau, jei negesinsite šviesos, paliksite praviras duris, leisite vaikui miegoti su mylimu žaisliuku.

Aštunta, įveikite baimes žaisdami kartu – jos sumažėja tiesioginio susidūrimo metu, bet būtinas tėvų palaikymas. Pavyzdžiui, jei vaikas bijo mokytojų, žaiskite mokyklą, jei gydytojų – ligoninę ir pan.

Devinta, paskatinkite kartu prieš miegą kurti pasaką, kur vaikas galėtų įsijausti į narsaus ir drąsaus herojaus vaidmenis.

Dešimta, stenkitės, kad vaikas augtų savarankiškas. Tegul jis pajunta, kad daug ką moka ir gali pats atlikti.

Galiausiai, efektyviausias būdas padėti vaikui išgyventi baimės yra nuolatinis mokymas bendrauti su žmonėmis, gyvūnais ir daiktais, sukeliančiais baimę.