KAIP PADĖTI VAIKUI IŠGYVENTI BAIMES?

Vaikai patiria įvairias baimes – tai normali raidos dalis. Daugelis ikimokyklinio amžiaus vaikų dažniausiai bijo šių dalykų: tamsos, baubų, vaiduoklių, raganų, kitų mistiškų būtybių, košmarų, būti atskirtiems nuo tėvų (globėjų), baiminantis, kad kas nors gali jiems nutikti. Dauguma baimių praeina su amžiumi, vaikui įgaunant vis daugiau patirties. Vis dėlto tėvai (globėjai) turi padėti vaikui lengviau išgyventi įvairias baimes, kad jos taptų ne tokios baisios. Pateikiamos bendros rekomendacijos, kurias galite pritaikyti pagal savo vaiko ir aplinkos ypatybes.

1. Vertinkite vaiko baimes ir kalbėjimą apie jas

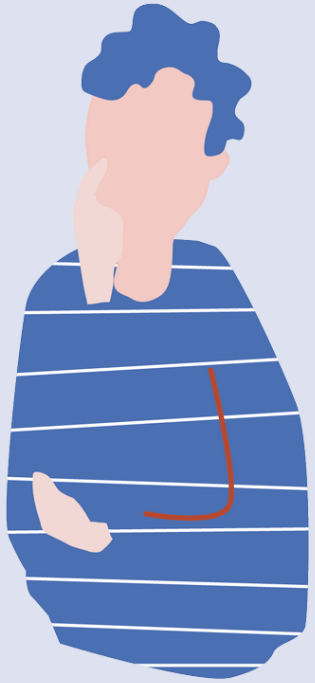
Vaikui svarbu, kad visos jo patiriamos emocijos būtų vertinamos. Pastebėję, kad vaikas bijo, patikinkite, kad tai jausti yra normalu, ir padėkite vaikui savo baimes paversti žodžiais.

3. Žaiskite

Kartu su vaiku patyrinėkite jo baimes žaidžiant. Jei vaikas bijo pabaisų ar kitų fantastinių būtybių, panaudokite turimus žaislus įkūnyti vaiko baimėms. Galite pasiūlyti tam tikrų žaidimo idėjų, bet tolesnį scenarijų leiskite kurti vaikui pačiam.

2. Suteikite vaikui žinių

Papasakokite vaikui apie aplinką, kurioje jis bijo, jo amžių atitinkančiu būdu. Jei vaikasn bijo tamsos, paaiškinkite, kas nutinka užgesinus šviesą, pavyzdžiui: ,,Jungiklis išjungia lemputę ir nuo to pasikeičia tik kambario spalva, bet kambary nieko daugiau neatsiranda“ ar pan.



KAIP PADĖTI VAIKUI IŠGYVENTI BAIMES?

4. Skatinkite nevengti

Padėkite vaikui susidurti su baimės objektais, pavyzdžiui: gyvūnu, odontologu ar pan. Tai darykite pamažu – pradėkite nuo baimę keliančių situacijų įsivaizdavimo, tada pereikite prie stebėjimo per paveikslėlius, tikrovėje, t. y. tol, kol vaikas galės iš tikrųjų susidurti su baimės objektu.

5. Atkreipkite dėmesį į fizinius požymius

Pastebėkite fizinius baimės požymius, tokius kaip pilvo skausmai, vangumas, piršto čiulpimas, nerviniai tikai ar pan. Tai pastebėję, galite numanyti, kad vaikas bijo, ir pasiūlyti pasikalbėti apie tai, kaip jis jaučiasi.

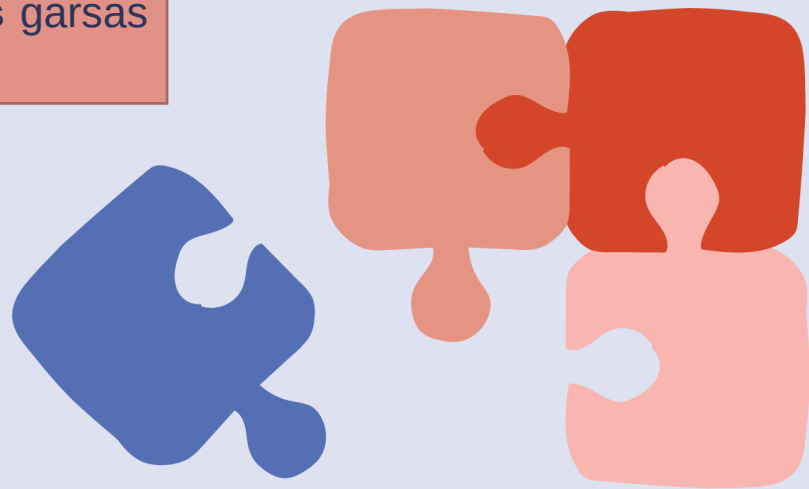


6. Reaguokite ramiai

Vaikui bijant svarbu ne tik jį nuraminti emociškai reaguojant, bet kartu ramiu balsu kalbėti apie jo baimes, pavyzdžiui: ,,Atrodo, šitas garsas tave išgąsdino, ar bijai ko?“

7. Pasitelkite vaiko žaislus

Vaikui bijant ko nors, išsigandus, jam gali būti saugu šalia turėti mėgstamą žaislą ar kokį kitą daiktą, kuris galėtų jį nuraminti.



KAIP PADĖTI VAIKUI IŠGYVENTI BAIMES?

8. Kartu su vaiku pastebėkite jo žiūrimus filmukus, kitas medijas

Atkreipkite dėmesį, kaip vaikas reaguoja į įvairius filmukus ar kitas rodomas medijas. Kai kurie iš jų, ypač su žiauriais motyvais, gali sustiprinti vaiko baimes, paskatinti košmarus, tad vertėtų tokio turinio vaizdus apriboti.

9. Mokykite vaiką savo elgesiu

Vaikai dažnai stebi suaugusiuosius ir iš jų mokosi, tad svarbu, kaip Jūs pats elgiatės, kai ko bijote ar išsigąstate. Jei baimių vengiate, tuomet ir vaikas gali išmokti tokio vengimo elgesio. Taigi praktikuokite tinkamą reagavimą į savo baimių įveiką.



10. Pagirkite už drąsų elgesį

Svarbu pastebėti ir pagirti drąsėjantį vaiko elgesį, atkreipti dėmesį net į mažus laimėjimus. Tai paskatins vaiką patikėti savo gebėjimu įveikti baimes.

