Utenos r. PPT psichologė Skaidrė Kučinskienė

Baimė

Visi mes turime kokių nors baimių, tik skiriasi jų intensyvumas. Tai priklauso nuo nerimo lygio, ankstesnės patirties ir vaizduotės.

Tėvų įtaka vaikų baimėms yra didžiulė ir labai svarbi. Mūsų visuomenėje mažiems berniukams leidžiama daugiau būti „užsispyrusiems“ ir piktiems, o mergaitės mokomos geriau bijoti nei pykti. Žinoma , yra ir išimčių. Atrodo, kad kai kuriose šeimose yra „normalu“ bijoti, nes į visas situacijas žiūrima kaip į katastrofą. Pvz. mergaitė nori eiti viena į kiemą pažaisti. Mama reaguoja: „Vaje, vaikeli, tu gali pasiklysti, svetimas šiuo tave gali užpulti, kiti vaikai tave gali nuskriausti ir t.t. „ Mergaitė auga mokydamasi bijoti...Daug geriau būtų aptarti, ką vaikas turėtų daryti tokiose situacijose. (Žaisti tik kieme ir niekur toliau neiti nepranešus mamai, pamačius svetimą palaidą šunį jokiu būdu nebėgti, bet stovėti vietoje, kad ir kaip baisu būtų, Jei kils problemų su nepažįstamais vaikais, tuojau pat pareiti namo ir pasakyti apie tai mamai) ...Tokios baimės perduodamos iš kartos į kartą. Savo vaikams daugelis įteigia baimę ir elgesį, nepadedantį spręsti problemų. Būna ir atvirkščiai: drąsių ir labai pasitikinčių savimi tėvų vaikai kartais būna drovūs, nerimastingi ir pilni įvairiausių baimių. Jie dažnai girdi: „Tai – nesąmonė. Nieko nebijok ir pamiršk viską! Pirmyn!“ Deja, tai visai nepadeda vaikui. Jam tik perduodama žinia, kad jo jausmai klaidingi. Tokie patarimai tik dar labiau gąsdina ir kelia įtampą, bet tikrai nepadeda atsikratyti baimės.

Pirmiausia reikia į visus vaiko jausmus žvelgti pagarbiai, pripažinti juos ir pažinti, nes vaiko sugebėjimas sumažinti baimes turės įtakos ir saugumo jausmui ateityje. Tam tikros baimės yra suprantamos. Jos padeda vaikui ir mums išvengti pavojų. Mes patys mokome vaikus bijoti kai kurių dalykų: nebėgti į gatvę, neimti saldainių iš nepažįstamų žmonių ir kt. Tokiais atvejais mes mokome vaiką bijoti pasekmių arba kitais žodžiais sakant – būti atsargiu.

Yra daug baimių rūšių. Vaikų amžiuje dažniausios – atsiskyrimo, tamsos, gyvūnų, triukšmo, mirties.

Atsiskyrimo nerimas ir mokyklos bei darželio baimė

Vaikų atsiskyrimo baimė rodo, kad jie auga. Dar iki sueinant dvejiems metams, mažylis tėvams išėjus gana greit nurimsta, o vyresni jau ilgiau nerimauja ir jaudinasi dėl jų išėjimo. Ritualų sukūrimas, tokių kaip pamojavimas atsisveikinant, bučinuko nusiuntimas išeinant, mažina nerimą. Padeda ir jei vaikas aktyviai įsijungia į kokią nors veiklą ir mažiau akcentuoja išėjimą, greičiau nurimsta. Tik jokiu būdu negalima slapta dingti, neatsisveikinus su vaiku, taip tik sustiprinama jo atsiskyrimo baimė. Nors 6–7 metų amžiaus vaikai jau daug savarankiškesni, bet ir juos gali apimti nerimas dėl išsiskyrimo ir ėjimo į mokyklą ar darželį. Todėl vaikus prie naujų situacijų reikėtų pratinti palaipsniui. Prieš pradedant lankyti naują mokymo įstaigą galima ten nueiti kelis kartus prieš pirmą dieną arba pradėjus lankyti darželį pirmas dienas būti su vaiku. Tai gali būti labai svarbu vaikui ir padėti lengviau prisitaikyti.

Mokyklos baimė gali turėti įvairių priežasčių, realių ir susikurtų paties vaiko. Čia tėvai atlieka svarbiausią vaidmenį, aiškindamiesi, kokios šios baimės priežastys. Ar tai pačios mokyklos baimė, ar išėjimo iš namų? Jei tai mokyklos baimė, ko būtent baiminasi vaikas? Ar bijo važiuoti autobusu? Bijo nesėkmių? Bijo, kad iš jo juoksis ar nepritaps? Reikia aiškintis įvairius variantus ir sužinoti kuo daugiau detalių, jeigu reikia, kreiptis pagalbos ir į mokytojus. Padeda ir geri draugai, kurie gali kartu važiuoti autobusu į mokyklą ar bendrauti per pertraukas. Reikia kalbėtis su vaiku apie tai, kas įvyko mokykloje, ypač stengiantis akcentuoti įdomius, teigiamus įvykius.

Tamsos baimė

Dažniausiai tamsos baimė atsiranda, kai tėvai reikalauja, kad vaikas būtų visiškai tamsiame kambaryje eidamas miegoti ar kai kambarys būna visiškai tamsus atsibudus naktį. Tėvai turėtų suprasti, kad vaikui tamsus kambarys atrodo visiškai kitaip nei apšviestas, ir turi stengtis padėti vaikui, net jei jiems ta baimė atrodo keista, neracionali. Tėvus glumina, kad vaikai prašo miegoti palikus įjungtą naktinę lempą, tačiau tai daro daugelis vaikų, net iki pat mokyklinio amžiaus. Tačiau, jeigu to reikalauja ir 10–11 metų amžiaus vaikas, tai jau nėra dažna.
Reikia išsiaiškinti, ką vaikui reiškia tamsa. Vaikai skatinami nupiešti baimę: „nupiešk, kaip tau atrodo tavo kambarys naktį“. Patariama įjungti šviesą, tačiau stengtis, kad lempos šešėliai nesudarytų naujų keistų ar bauginančių šešėlių. Kai šviesa išjungiama, galima pasilikti kelias minutes kambaryje su vaiku. Galima pakalbėti su juo apie tai, kas jam atrodo kitaip (pvz., vėjo judinamos užuolaidos naktį atrodo kitaip nei dieną). Galima palikti pravertas duris ir pasakyti vaikui, kad būsite netoli. Jei vaikas staiga prabudo vidury nakties, patariama nekviesti jo pas save į lovą, nes prie to vaikai greitai pripranta. Geriau sukurti kuo jaukesnes sąlygas jo kambaryje ir girti vaiką už kiekvieną drąsų poelgį, kad ir labai mažą: pvz. „man patinka, kad tu pabuvai vienas kambaryje net 10 minučių“ ir pan.

Gyvūnų baimė

Vaikai dažniau bijo šunų, kurie greitai juda, garsiai loja. Gerbkite šią vaiko baimę, nes tai kartu ir jo savisaugos nuo nepažįstamo gyvūno instinktas. Vaikai pratinami prie šunų rodant paveiksliukus, stebint iš atstumo ir tik vėliau prieinant kartu su vaiku prie gyvūno. Patartina prieiti iš priekio, kad jis matytų ir galėtų pauostyti ranką. Padeda, jei baimė vaikui yra įvardijama (pvz.: „Šunys gali gąsdinti, bet šis gyvena šalia ir nori draugauti su tavimi“). Jeigu reikia, galima gyvūną auginti namuose, tačiau parenkant tokį, kuris mažesnis už vaiką (ypač gerai, jei jie auga kartu). Vaikai mokomi juos šerti ir prižiūrėti. Bet negalima leisti vaikui erzinti ar skriausti gyvūno, nes jis gali įkąsti, ir tada atsikratyti baimės bus dar sunkiau. Negalima versti vaiko glostyti gyvūnų. Geriau leisti tai daryti tada, kad jis pats norės.

Mokyklinio amžiaus baimės

Mokyklinukų jau nebevargina įsivaizduojamų pabaisų baimė. Mokyklinio amžiaus vaikai susiduria su chuliganais, baiminasi atstūmimo ir pasimetimo situacijose, o

kartais bijo būti vieni namie, kai grįžta iš mokyklos. Labai svarbu, kad vaikas „nemaitintų“ savo baimės įvairiomis siaubingomis, žiauriomis scenomis iš televizoriaus ar kompiuterio ekrano. Trečdalis moksleivių patiria baimes, kurios pasikartoja. Dažnai vaikai patys išsiugdo savas strategijas, padedančias kovoti su baime. Pavyzdžiui, tik grįžę namo vaikai iškart įsijungia TV, kad negirdėtų gąsdinančių garsų. Kitos strategijos yra įsijungti visas šviesas namuose, slėptis po lova, nepaleisti iš rankų telefono. Vyresni vaikai jaučiasi nejaukiai, kad bijo ir todėl vengia apie tai net prasitarti. Specialūs klausimai, kaip, pavyzdžiui: „Ar turi vietą, kur slepiesi? Ar turi pasirinkęs kelią, kuriuo eini? Ar tikrini duris, kai grįžti namo?“, gali padėti išsiaiškinti, ko vaikai bijo. Jei tėvai pastebi, kad vaikas turi susikūręs keistų strateginių planų, tai gali reikšti, kad jis labai bijo.

Stomatologų ar kitokių medicininių procedūrų baimė

Greičiausiai ši baimė yra ilgiausiai besitęsianti, nes daugelis suaugusiųjų tebebijo eiti pas stomatologus. Ši baimė kyla lengvai, nes vaikas jaučia, kad visiškai negali kontroliuoti situacijos. Kadangi vaikams reikia eiti pas stomatologus, svarbu, kad ši baimė nestiprėtų. Kuo anksčiau nuvesite vaiką pas stomatologą, tuo natūraliau jam atrodys vizitai ir taps įprastais. Geriausia, jeigu pirmieji vizitai yra tik profilaktiniai patikrinimai. Didelę klaidą daro tėvai, meluodami vaikams , kad ten visai neskaudės. Vėliau vaikas, patyręs adatos dūrį ar nemalonią dantų gręžimo procedūrą, dar labiau baiminsis, nes žinos, kad tėvais negalima pasitikėti – jie meluoja. Daug geriau yra vaikui pasakyti: „Taip, tau truputį skaudės, bet tai tęsis labai neilgai , o be to, aš žinau, kad tu tikrai labai kantrus ir stiprus esi ir gali tą skausmą iškęsti. O aš būsiu šalia ir padėsiu tau.“ Jeigu vaikas paniškai bijo gydytojų, tėvai, galėtų prieš einant pas gydytoją pažaisti su vaiku, rodant kas bus konsultacijos metu, ką gydytojas darys (pvz., vaikas apžiūrimas). Gerai, jei vaikui leidžiama (jis paskatinamas) būti gydytoju žaidžiant su žaislais

Mirties baimė

Vaikams mirtis yra įdomi, tačiau tik iki tol, kol neapima nerimas, kad kažkas artimas ar svarbus gali mirti. Dažniausiai vaikai iš tikrųjų nebijo mirties, kol nepamato mirusio gyvūno ar žmogaus. Jeigu vaikas nori, reikia kalbėtis su juo apie mirtį ir akcentuoti, kad tai nėra tai, dėl ko jis dabar labiausiai turėtų nerimauti.
Rekomenduojama, jeigu kažkas iš artimųjų mirė nuo ligos ar dėl nelaimingo atsitikimo, vaikui tai paaiškinti jam suprantama kalba. Tik jokiu būdu ne žodžiais „Užmigo amžinu miegu“ ar „išėjo amžinybėn“. Nes šiuo atveju vaikus labiau gąsdina nežinomybė, informacijos trūkumas. Reikia įsitikinti, ar vaikas nemano, kad jis yra atsakingas už kieno nors mirtį. Jeigu kada vaikas supykęs pagalvojo kažką panašaus, pvz.: „aš nekenčiu jo ir noriu, kad mirtų“, jis gali jausti siaubingą naštą. Tėvai turėtų pasikalbėti su vaiku apie mirties baimę, ypač jeigu jie tokią pačią jautė vaikystėje. Kai kurie specialistai mano, kad vaikas turi būti vyresnis nei penkerių, kad galėtų eiti į laidotuves ir tik jei jis nori. Yra tėvų, manančių, kad tai būdas pasakyti „sudie“, ir gali elgtis kaip jiems atrodo geriausia, tačiau reikia pasiklausti, ar vaikas nori

dalyvauti. Svarbiausia, kad vaikas visada jaustų tėvų palaikymą ir supratimą bei saugumą.

Jeigu matote, kad kokios nors baimės užsitęsė, skirkite vaikui daugiau laiko arba pradžioje, jei įmanoma, venkite baimę keliančių situacijų.

Dažnai vaikai jau po kurio laiko susitvarko su emocijomis ir gali kovoti su baime, nugalėti ją. Neskaitykite vaikui logika paremtų pamokslų, o geriau prisiminkite savo vaikystę. Kiek kartų esate girdėję frazę: „jokių pabaisų nėra! nebūk vaikas! nėra jokių liūtų tūkstančio kilometrų spinduliu nuo čia“. Ar šie pareiškimai leido jums pasijausti ramiau? Nesakykite vaikui: „nebijok, ir viskas“, nes jis gali *pradėti bijoti net išsakyti, kas jį baugina*. Nėra blogai sakyti, kad monstrų nėra, tačiau nesitikėkite, kad vaikas tuo patikės. Geriau yra papasakoti, kad ir jūs vaikystėje bijojote, pavyzdžiui, tamsos. Ir papasakokite, kaip jūs sau padėjote.

Tėvai dažnai klausia „ką sakyti vaikui?“ Galima pasakyti, kad „bijoti nėra blogai ir labai gerai, kad tu pasakai, kad bijai ir prašai pagalbos“. Pasakykite vaikui, kad tėveliai juo pasirūpins. Venkite naudoti sukurtų siaubūnų auklėdami, kaip, pavyzdžiui: „ateis dėdė policininkas ir pasiims tave“. Priimkite vaiko baimę kaip pagrįstą. Paremkite savo vaiką visada, kai jis bijo. Atsiminkite, kad kai kurios baimės yra geros. Vaikai turi turėti sveiką atsargumo jausmą. Svetimi šunys ar nepažįstami žmonės gali būti pavojingi. Augdami vaikai pradeda geriau suprasti, kur realybė, o kur fantazijos, kas yra priežastis, o kas pasekmė. Jie drąsiau liečia savo baimės objektus ir išmoksta kontroliuoti pavojingas situacijas.

Lengviau susitvarkyti su baimėmis, jeigu tėvų ryšys su vaiku artimas. Vaikas į tėvus žiūri lyg į šturmaną ir mano, kad jeigu kažkas saugo tėvus, tai greičiausiai saugu ir jam. Tai tarsi „drąsos modelis“.

Maži vaikai irgi gali išmokti kovoti su baime. Pamokymai yra svarbūs vaikui. Tėvai galėtų patarti, kaip giliai ramiai kvėpuoti, vaizduotėje paversti baisias pabaisas juokingais padarais ar objektais arba kad galima pasilikti žibintuvėlį prie lovos, kai išjungiamos šviesos. Galima skaityti pasakas, kuriose yra vaiką neraminančių situacijų, pvz., apie ėjimą miegoti tamsoje. Kadangi situacija vyksta ne su juo, vaikui lengviau pažvelgti iš šalies. Taigi būkite atviri patys sau – pažinkite savo baimes ir padėkite vaikams pažinti savąsias. Neveltui sakoma: „Pažiūrėk baimei į akis – ir ji išnyks!”

Sėkmės Jums ir Jūsų vaikams !