



## KAIP PADĖTI VAIKAMS IR PAAUGLIAMS TVARKYTIS SU NERIMU BEI STIPRINTI SAVIVERTĘ?

### NERIMAS

Nerimas yra kognityvinis baimės komponentas, apimantis pasikartojančias mintis ir vaizdinius, orientuotus į galimas neigiamas būsimų įvykių pasekmes. Tyrimai rodo, kad daugelis vaikų ir paauglių, kuriems net ir nėra nustatytų nuotaikos ar nerimo sutrikimų, naujose ar jiems svarbiose situacijose dažnai patiria nerimo jausmą.

**NERIMAUTI IR BIJOTI YRA  
NORMALU, TĄ ESAME  
PATYRĘ KIEKVIENAS, TĄ  
PATIRIA IR MŪSŲ VAIKAI.**

- Vaikai augdami nuolat susiduria su daugybe naujų dalykų: jie mokosi mokykloje, mezga ryšius su naujais draugais, lanko būrelius, sportuoja, dalyvauja varžybose ir t.t. Patirdami naujus dalykus, vaikai dažnai vienu metu jaučia daugybę skirtingų emocijų, tame tarpe ir nerimą („Ar aš pasiruošęs/-usi? Kas nutiks? Ar man pavyks? ir t.t.“).

### NEDIDELIS NERIMAS

- skatina vaiką ieškoti išeičių ir savarankiškai elgtis naujose / sudėtingose situacijose;
- įgytas patyrimas stiprina vaiko savarankiškumą ir padeda ugdytis pasitikėjimą savimi.

### KAI VAIKAS PER DAUG NERIMAUJA:

- gali tapti sunku mokytis bei mėgautis kita veikla ar bendravimu su draugais;
- gali pradėti vengti dalykų, kurie yra nauji ar atrodo sudėtingi.

**Nerimas gali būti naudingas tol, kol netampa per intensyvus arba netrunka per ilgai.**



# KAIP SUAUGUSIEJI GALI PADĖTI VAIKAMS TVARKYTIS SU NERIMU BEI UGDYTI JŲ SAVIVERTĘ?



## TĖVŲ – VAIKŲ SAUGUS RYŠYS

Pakankamas savarankiškumo suteikimas ir buvimas tinkamu pavyzdžiu, gali padėti vaikams lengviau įveikti nerimo jausmą. Sulaukę tėvų palaikymo ir kartu apmąstydami, dėl ko nerimauja, vaikai gali sėkmingai tvarkytis su nerimu ir pasiruošti būsimiems įvykiams.

## REKOMENDUOJAMA

- skirkite vaikui pozityvaus dėmesio kiekvieną dieną, net jei tai trunka tik keliolika minučių;
- mokykite vaiką pažinti jausmus ir jais dalintis;
- padėkite sukurti palaikančias mintis;
- pasirūpinkite pastovia dienotvarke, kuri suteiks saugumo jausmą;
- nekelkite vaikui per aukštų reikalavimų;
- girkite vaiką. Pagirkite vaiko pastangas ir pažangą;
- būkite kantrūs ir dėmesingi, kai vaikas nori pasikalbėti;
- neskubėkite duoti patarimų ir skatinkite vaiką pačiam atrasti sprendimą, kaip elgtis;
- mokykite vaiką pažinti savo stiprybes ir silpnybes;
- padėkite vaikui mokantis naujų dalykų;
- skatinkite vaiką susidurti su nemaloniomis situacijomis palaipsniui, jį palaikydami;
- į vaiko nerimą reaguokite ramiai, nenuvertinkite jo;
- leiskite vaikui kalbėti apie savo nerimą ir baimę;
- pasitikėkite vaiko jėgomis pamažu adaptuotis nemaloniuose situacijose;
- padėkite vaikui matyti gerus dalykus;
- pasirūpinkite, kad vaiko gyvenime liktų laiko sportuoti, draugams, laisvalaikiui.

## LITERATŪRA IR ŠALTINIAI:

- Anankienė G. (2022). Ar reikia nerimauti dėl vaikų nerimo? Kaip tėvai gali padėti vaikams tvarkytis su nerimu? Prieiga per internetą: <https://www.ssinstitut.lt/2022/09/20/ar-reikia-nerimauti-del-vaiku-nerimo-kaip-tevai-gali-padeti-vaikams-tvarkytis-su-nerimu/>
- Vaiko savivertės ugdymas. 10 paprastų strategijų. (2021). Prieiga per internetą: <https://ppi.lt/naujienos/vaiko-savivertes-ugdymas-10-paprastu-strategiju-148>