

Apie vaikų nerimą

KAS YRA NERIMAS?

Nerimas vienas iš daugelio jausmų apie kurį reikia kalbėti. Vaikai dažnai bijo tamsos, įsivaizduojamų pabaisų ar kitų būtybių, gamtos reiškinių (pavyzdžiui, žaibo ar stipraus lietaus), bijo likti vieni, todėl labai svarbu, kad tokios baimės neperaugtų į nerimą.

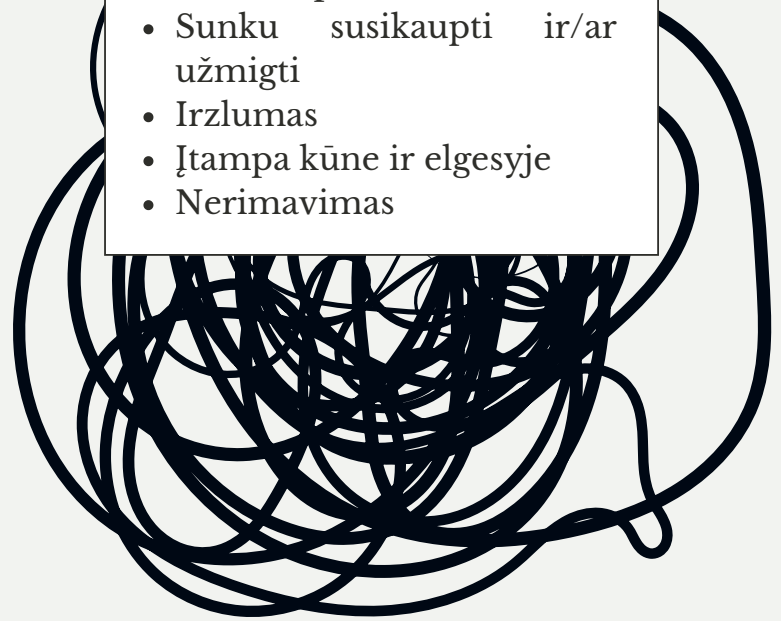
Vis dėlto, nerimas stiprus jausmas, kuris gali pasireikšti galvos skausmu ar svaigimu, skrandžio skausmu ar pykinimu, greitesniu kvėpavimu ir širdies ritmu, prakaitavimu.

Baimė, nerimas ir kitos emocijos yra natūralios ir neišvengiamos, todėl jas jausti yra normalu iki kol jos netrukdo kasdieniniam gyvenime ar veiklose.

Dažnai galima nerimą sumaišyti su kitais jausmais, pavyzdžiui, liūdesiu ar baime, todėl labai svarbu išsiaiškinti, ką tiksliai Jūsų vaikas išgyvena.

NERIMO POŽYMIAI:

- Galvos skausmas ir/ar svaigimas
- Skrandžio skausmas ir/ar pykinimas
- Pagreitėjęs širdies ritmas ir/ar kvėpavimas
- Sunku susikaupti ir/ar užmigti
- Irzlumas
- Įtampa kūne ir elgesyje
- Nerimavimas



KLAUSIMAI, KURIE PADĖS IŠSIAIŠKINTI:

- Kokią emociją dabar jauti?

Galite padėti vaikui išsirinkti emociją, jas vardindami.

- Kur jauti šią emociją savo kūne?

Galite padėti vaikui vardindami kūno dalis/vietas.

- Ką kūnas Tau sako?

Galite padėti vaikui vardindami nerimo požymius.

KAIP ĮVEIKTI NERIMĄ?

Svarbu žinoti, kaip galima padėti vaikui įveikti nerimą įvairiomis situacijomis. Toliau bus aptariami veiksmingiausi pratimai, kurie gali padėti ikimokyklinio amžiaus vaikams įveikti nerimą ar bent kiek nusiraminti.

Pratimus galima atlikti bet kokioje aplinkoje, todėl jiems atskiro pasiruošimo nereikia. Taip pat, vaikui išmokus šiuos pratimus, jis gali juos pritaikyti ne tik namų aplinkoje su Jumis, bet ir darželyje ar kitoje aplinkoje.

Ramus kvėpavimas



RAMUS PILVINIS KVĖPAVIMAS

Ramus kvėpavimas yra technika, kuri moko Jūsų vaiką sulėtinti kvėpavimą, streso ar nerimo būsenoje.

Kodėl ramus kvėpavimas gali būti svarbus? Dažniausiai kai vaikas patiria nerimą, jo kvėpavimas pasikeičia (t.y. padažnėja). Todėl greitas kvėpavimas sužadina ir kitus pojūčius, pavyzdžiui, širdies dažnių pagreitinimą, baimės jausmą, o ramus kvėpavimas padeda sumažinti šiuos pojūčius.



1 žingsnis.

Paašškinkite savo vaikui apie ramų kvėpavimą. Pasakykite, jog tai įrankis, kurį vaikas gali naudoti bet kada ir bet kur.

2 žingsnis.

Mokykite ramaus kvėpavimo technikos.

- Lėtai įkvėpkite per nosį (~4 sekundes)
- Sulaikykite kvėpavimą 1 ar 2 sekundes
- Lėtai iškvėpkite per burną (~4 sekundes)
- Palaukite 2 ar 3 sekundes prieš kartodami pratimą
- Pakartokite bent 5-10 įkvėpimų

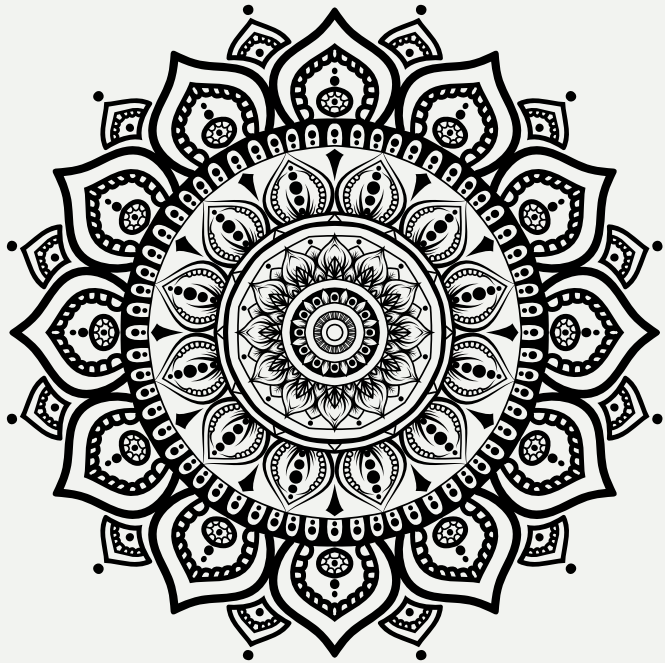
Patarimas: jei Jūsų vaikui sunku atlikti šį pratimą galite pabandyti jį atlikti su burbulais. Tai puiki kvėpavimo technika. Įsigykite burbulų ir mokykitės pūsti. Prieš pučiant burbulą reikia taip pat įkvėpti ir pūsti kelias sekundes, tuomet reikia atsikvėpti ir kartoti. Linksma, smagu ir naudinga.

Svarbu: mokant ramaus kvėpavimo pasitelkiant burbulų pagalbą, reikia paminėti, jog mokotės kvėpuoti, jog tai nebūtų žaidimo asociacija.

3 žingsnis.

Praktikuotis!

Mandalos menas



MANDALA

Mandala - apskritimo ar kvadrato formos geometrinė kompozicija.

Spalvinti ir/ar tapyti mandalas nereikia didelių sugebėjimų ar įgūdžių, todėl ši technika ne tik gali sumažinti nerimą, bet gali tapti nauju, mėgstamu užsiėmimu.

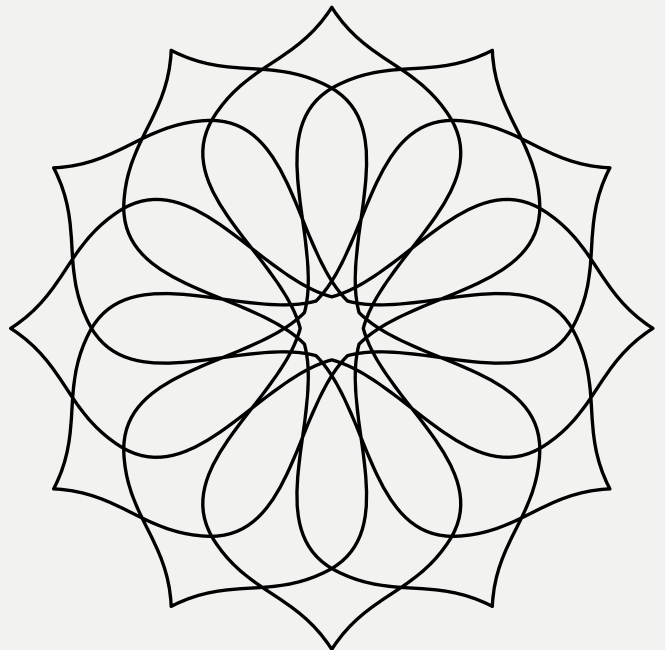
Yra nemažai mokslinių tyrimų, kuriuose yra aprašomas mandalų efektyvumas. Mokslininkai teigia, kad mandalų menas buvo vienas iš efektyviausių nerimo malšinimo būdų COVID-19 metu.

KUR RASTI MANDALAS?

Mandalas galite rasti net ir knygynuose. Pasiteiravus knygyne rasite didelį pasirinkimą įvairių mandalų knygų, knygelių, įvairių dydžių ir storių.

Taip pat mandalas galite rasti ir internete - įvedus į paiešką žodį "mandala". Galite atsispausdinti ir spalvinti kartu su vaiku. Internete galite rasti įvairiausių mandalų - iš meškučių, gėlyčių ar tuščių mandalų, kurias turite papuošti.

Spalvinant mandalas fone įsijunkite raminančią, lėtą muziką, kuri padės dar labiau ir kokybiškiau atsipalaiduoti, taip paleidžiant nerimą ir kitus neigiamus jausmus.



NEPAMIRŠKITE..

Nerimą gali jausti visi.. todėl šiuos nusiramino būdus gali taikyti ne tik vaikai, bet ir jų tėvai ar artimieji, bei kiti suaugusieji.

