

## BENDRAUDAMI SU VAIKU TĖVAI TURĖTŲ:

- būti nuoseklūs savo elgesyje, reikalavimuose, paskatinimuose, bausmėse;
- kelti reikalavimus, kurie atitinka vaiko galimybes;
- ugdyti vaiko savarankiškumą, gebėjimą išsakyti savo nuomonę;
- kuo daugiau bendrauti su vaiku (rengti bendra šventes, iškylas ir pan.);
- rodyti pagarbą vaikui; nuolat priminti, kad jis yra mylimas;
- vengti staigių permainų;
- būti vieningi auklėjimo klausimuose.

Parengė Panevėžio PPT psichologė  
Galina Ziminskienė

## Pasiruošę Jums padėti

**Panevėžio pedagoginė -**

**psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE, SKAMBINKITE,  
RAŠYKITE.**

**Mūsų adresas:**

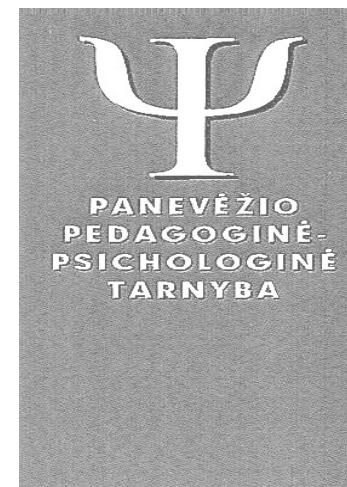
**Topolių al. 12, Panevėžys**

**Tel. 8-45 460106**

**Mob.8-670 19616**

**El.p. panppt@zebra.lt**

**www.panppt.lt**



# NERIMASTINGI VAIKAI

**PATARIMAI TĖVAMS**

*Nerimastingumas - tai individualus psichinis bruožas, kuris pasireiškia tuo, kad žmogus yra padidintai linkęs jausti nerimą pačiose įvairiausiose gyvenimo situacijose, net ir tose, kurios pačios nerimo neretų kelti.*

## **BENDRAVIMAS SU NERIMASTINGAIS VAIKAIS**

### **KELKITE VAIKŲ SAVĖS VERTINIMĄ.**

Nerimastingiems vaikams būdingas žemas savęs vertinimas. Jie labai jautriai reaguoja į kritiką, kaltina save dėl visų nesėkmių, bijosi imtis sudėtingesnių uždavinių. Bandydami pakelti savo vertę, jie dažnai kritikuoja kitus. Todėl svarbus bendravimo su jais aspektas yra jų savos vertės kėlimas:

- Nuoširdžiai rūpinkitės vaiku.
- Kuo dažniau pozityviai kalbėkite apie jų elgesį. Darykite tai, girdint kitiems vaikams, suaugusiems.
- Kuo dažniau vaiką vadinkite vardu.
- Nelyginkite jo pasiekimų su kitų vaikų pasiekimais.

- Duokite prestižinius įpareigojimus.
- Neskirkite tokių užduočių, kurių atlikimo laikas ribotas.
- Kvieskite atsakinėti geriau viduryje pamokos.
- Jei užduodate klausimą, duokite laiko apgalvoti atsakymą. Stenkitės nekartoti klausimo kelis kartus. Kiekvieną klausimo kartojimą vaikas gali priimti, kaip naują stimulą.
- Jei kalbate su vaiku, turite palaikyti vizualinį kontaktą.
- Aptarkite su vaikais jų išgyvenamas baimes, nerimą ir kaip jie su tuo susitvarko.

### **MAŽINKITE RAUMENŲ ĮTAMPĄ.**

Nerimastingi vaikai dažnai jaučia veido, kaklo, pilvo raumenų įtampą. Labai naudingi yra:

- žaidimai su smėliu, moliu, vandeni, įvairios piešimo technikos (pirštais, delnais);
- masažas ar net kūno trynimasis;
- daryti persirengėlių šou, išpašyti veidus (tai padeda vaikams atsipalaiduoti).

### **MOKYKITE VALDYTIS SITUACIJOSE, KURIOS TRAUMUOJA VAIKĄ.**

Dirbama su situacijomis, kuriose vaikas jau buvo atsidūręs, ir su naujomis situacijomis.

Tam naudojami vaidmeniniai žaidimai:

- vaizduodamas silpnus, išsigandusius veikėjus, vaikas geriau suvokia ir konkretizuoja savo baimę;
- atlikdamas tą vaidmenį "absurdiškai", suaugęs gali padėti vaikui pamatyti savo baimę iš kitos (komiškos) pusės ir žiūrėti į tą baimę mažiau reikšmingai;
- vaizduodamas stiprius herojus, vaikas įgyja pasitikėjimą savo jėgomis (kad jis, kaip ir jo herojus, susidoros su sudėtinga situacija).

Žaidimų siužetais gali būti sudėtingos situacijos iš vaiko gyvenimo.

Dirbant su mažais vaikais efektyvu naudoti lėles.