Mokinių nerimas ir pagalbos būdai

Psichologė Violeta Lukauskienė

Padidėjęs mokinių nerimastingumas – vienas dažniausiai pasireiškiančių sunkumų, ypač adaptaciniu laikotarpiu.

Jei vaikas yra pirmokas, ar ką tik pakeitęs mokyklą vyresnės klasės mokinys, visiškai normalu, kad padidėjęs streso lygis gali išlikti visus pirmus metus. Tačiau tai nereiškia, jog į šį sunkumą galima nekreipti dėmesio.

Ženklai, rodantys padidėjusį vaiko nerimastingumą:

- padidėjęs judrumas arba lėtumas;
- išsiblaškymas arba mieguistumas;
- irzlumas, kaprizingumas;
- susikaustymas ir nepasitikėjimas savimi;
- drovumas, baikštumas;
- vengimas, atsiskyrimas;
- verkšlenimas;
- neramus miegas;
- apetito pokyčiai.

Siekiant padėti nerimastingam vaikui, svarbu užtikrinti:

- Emocinį stabilumą;
- pozityvius santykius su mokytoja ir bendraklasiais;
- pasitenkinimą savo pasiekimais;
- tikėjimą vaiku, kad jis pajėgus susitvarkyti su iškilusiais sunkumais.

Kaip tėvai gali padėti nerimaujančiam vaikui?

- Ramus tėvų elgesys, kai vaikas bijo, parodo, kad baimė yra natūrali žmogaus reakcija.
- Aiški ir stabili dienotvarkė (ypač miego laikas).
- Svarbu išsiaiškinti nerimo priežastis. Vaikui reikėtų paaiškinti, kad sunkumai mokykloje neišvengiami. Palaikymu ir pagalba leiskite jam pajusti, kad tikite, jog jis gali susidoroti su sunkumais.
- Įveikite nerimą kartu žaisdami arba prieš miegą kurkite pasaką, kur vaikas galėtų įsijausti į narsaus ir drąsaus herojaus vaidmenis.

- Priminimas vaikui apie anksčiau įveiktą stresą kartu yra ir ženklas, leidžiąs patikėti, kad pačiam galima imtis spręsti problemą, – tai dažnai padeda atkurti savo vertės pusiausvyrą.
- Suteikite galimybę vaikui kalbėti apie jausmus. Pripažinkite ir priimkite jo jausmus paprasčiausiai juos įvardindami („Matau, kad nerimauji“, „Pastebėjau, kad tau tai kelia įtampą“), užduodami klausimą („Tau neramu dėl …?“).
- Laikas kartu. Smagiai leisdami laiką, galėsite pasikalbėti ir be jokių abejonių tapsite daug artimesni bei turėsite galimybę pasikalbėti apie tai, kas rūpi vaikui.