

# ELGESIO IR SAVIJAUTOS ŽENKLAI, KELIANTYS NERIMĄ: KAIP REAGUOTI

Dažniau gerai jaučiasi ir sėkmingai įveikia įvairius gyvenimo iššūkius ar permainas, tie vaikai ir paaugliai, kurių ryšys su tėvais yra stiprus, saugus, palaikantis. Tėvai – pirmas šaltinis, pagal kurį vaikas formuoja teigiamą savęs vaizdą, patiki savo gebėjimais ir mokosi įvairių įgūdžių. Siekiant atliepti vaikų poreikius ir padėti jiems gerai jaustis, svarbu būti atidiems vaikų savijautai ir nedelsiant reaguoti, pastebėjus nerimą keliančių ženklų.

## VAIKO/PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis.
- Sumažėja motyvacija mokytis.
- Atsiskiria nuo draugų, vengia bendrauti.
- Atsisako dalyvauti bendraamžių veiklose.
- Staiga pasikeičia miego arba valgymo įpročiai.
- Skundžiasi galvos, pilvo ar kitais skausmais.
- Elgiasi agresyviai.
- Sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

## VAIKO/PAAUGLIO EMOCINĖ BŪSENA, KELIANTI NERIMĄ:

- Ilgalaikė liūdna ar paniurusi nuotaika.
- Išgyvenamas nerimas ir prislėgtumo jausmas.
- Vieniškumo jausmas.
- Neigiamas savęs vertinimas: nuomonė apie save ir savo gebėjimus.
- Padidėjęs gynybiškumas.
- Emocinis užsisklendimas, vengimas kalbėti apie jausmus.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINIJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalbasau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

## KAIP REAGUOTI TĖVAMS?

- Parodykite susirūpinimą, pasakykite kokius dalykus vaiko elgesyje ir savijautoje pastebėjote. Padėkite vaikui/paaugliui įvardinti savo jausmus ir apibūdinti būseną.
- Padėkite atrasti raminančias veiklas: skaityti, klausyti muzikos, piešti, rašyti dienoraštį, žaisti su augintiniu, pasikalbėti su patikimu žmogumi.
- Mokykite vaiką nusiramavimo būdų, kurie gali padėti apėmus stiprioms emocijoms: kvėpuoti, skaičiuoti atbuline seka, galvoti ką nors raminančio. Pasidalinkite savo patirtimi, kas jums padeda nusiraminti.
- Palaikykite vaiko socialinius poreikius: skatinkite palaikyti ryšį su svarbiais žmonėmis, užsiimti bendra veikla su draugais.
- Stiprinkite vaiko savęs vaizdą: padėkite įsivardinti stiprias savybes, dalykus, kurie jam sekasi, įgūdžius, kurie padėjo išspręsti sunkumus praeityje.
- Skatinkite susitelkti į dalykus, kuriuos vaikas gali kontroliuoti, o sunkų iššūkį suskaidyti į mažesnius žingsnelius ir įveikti palaipsniui.
- Prireikus pagalbos, nedelskite pasitarti su specialistais patys ir pasirūpinkite, kad vaikas/paauglys žinotų, kokios yra pagalbos galimybės – informuokite apie įvairias telefonines pagalbos linijas, skirtas vaikams ir jaunimui.



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA