

APIE VAIKO NERIMĄ



Kai mažas vaikas vengia svetimų žmonių, būgštauja susidūręs su naujomis situacijomis, – visiškai normalu. Tačiau jei nerimas per didelis ir svetimų asmenų baimė yra nuolatinė ar besikartojanti, jei vaikas iš viso vengia bendrauti su kitais, reikia susimąstyti. Gal mažam vaikui vystosi socialinio nerimo sutrikimas, gal paaugliui formuojasi socialinės fobijos sutrikimas, galbūt kažkas

slepiasi po tuo elgesiu.

Vaikai nuo gimimo skiriasi temperamentu bei asmeninėmis savybėmis. Nors dalį temperamento paveldime gimdami, jis gali šiek tiek kisti. Tinkamai auklėdami savo vaikus, galime vienas savybes sustiprinti, kitas susilpninti. Be abejo, žmogų keičia ir aplinka. Manoma, kad 15-20 proc. kūdikių gimsta drovūs arba turi įgimtą polinkį į drovumą. Tačiau šių ir vėliau tapusių nedrąšių vaikų drovumo požymiai labai priklauso nuo auklėjimo.

Vis dėlto vienas vaikas yra aktyvesnis, kitas - lėtesnis, trečias - linksmesnis, dar kitas - drovesnis. Jie visi skirtingai reaguoja į tas pačias situacijas. Vaiko elgesys priklauso nuo aplinkybių ir savijautos, asmeninės patirties bei interpretacijų – kaip jis suvokia esamą situaciją. Galime pateikti pavyzdį: jei vieną kartą sutiktas nepažįstamas asmuo išgąsdino mažametį, kitą kartą vaikui susitikus su svetimu gali kilti minčių, jog ir šis bus pavojingas. Manoma, kad drovumas yra tam tikras atsargumas dėl įsivaizduojamos grėsmės.

Vaikas niekada nebus visuomet linksmas ar visuomet liūdnas. Nebus jis ir nuolat drovus. Pavyzdžiui, namuose vaikas jaučiasi ramus, būna aktyvus ir drąsus, tačiau, nuvažiavęs į svetimą, nepažįstamą vietą, jis jaučia nerimą, neužtikrintumą, silpnesnį saugumo jausmą. Aplinka jam svetima, todėl prireikia laiko, kol su ja susipažįsta, įvertina ir atranda savo vietą joje.

Nereikia pamiršti, kad vaikai, kaip ir suaugusieji, būna intravertai ir ekstravertai, vieni individualistai, kiti pirmenybę teikia visuomeninei veiklai. Dažnai atkreipiame dėmesį į tuos vaikus, kurie mažai bendrauja su kitais vaikais. Susidariusi nuomonė, kad vaikas turi bendrauti su bendraamžiais, kad tai jam turi patikti ir kad vaikas tiesiog sukurtas bendrauti. O štai vėliau paaiškėja, kad jam labai įdomu knygos, konstruktoriai, lėlės. Jis nesijaučia vienišas, jam geriau pabūti vienam.



Vaiką, kuris dažnai jaučia nerimą, baimę tapti pajuokos objektu, atsidurti dėmesio centre, būti neigiamai įvertintas ir/ar vengia svetimų vietų bei nepažįstamų žmonių, vadiname nedrąsiu. Tačiau reikia

susimąstyti, kad ateityje tokiam vaikui gali susiformuoti ir išsivystyti socialinis nerimas ar socialinė fobija.

Kokios priežastys?

Kodėl vieni vaikai drąsesni, kiti drovesni, aiškių ir konkrečių išvadų, kodėl taip būna, nėra. Manoma, kad drovumui pasireiškšti įtakos turi smegenų limbinė sistema (atsakinga už emocijas ir atmintį) bei migdolinis kūnas (dalyvauja atminties ir baimės procesuose).

Kita teorija teigia, kad tai gali būti paveldima.

Yra ir socialinio išmokimo teorija, kuri teigia, kad visas elgesys yra modeliuojamas ir išmokstamas stebint aplinkinių elgesį ir jo rezultatus, tarsi išmokstama tokio elgesio modelio. Labai dažnai pasitaiko, kad drovių vaikų tėvams būdingas padidėjęs socialinis nerimas, yra tam tikrų socialinės fobijos bruožų: jie vengia bendrauti su kai kuriais žmonėmis, atsidurti tam tikrose situacijose, kur jaučiama emocinė grėsmė.

Drovumą gali lemti nesaugūs ryšiai tarp motinos ir vaiko kūdikystėje bei ankstyvoje vaikystėje (nenuoseklumas, šilumos ir meilės stoka, silpnas prierašumas, palikimas, poreikių nepatenkinimas). Nekokybiški santykiai su tėvais (prasti bendravimo įgūdžiai, netinkami konfliktų sprendimo būdai, pagarbos stoka, šeimos uždarumas, vengimas kviesti svečių į namus ir t. t.) dažnai yra perkeliama į kitus santykius, pvz., į santykius su draugais, pedagogu ar kitais aplinkiniais.
