

Nepamesk galvos

Labas!

Norėčiau, kad vietoj atsakymo „Labas!“ pirštu paliestum savo nosį. Pataikei? Puiku, ačiū!

Šioje žemėje auga daug augalų, gyvena daug gyvūnų ir žmonių, didelių, mažų, jaunų, senų. Žmonės skiriasi nuo bambukų, žuvų ar kopūstų tuo, kad geba mąstyti ir gali patys pakeisti pasaulį. Vieną žmogų, galintį tai padaryti, tu ką tik palietai (tikiuosi, pataikei?).

Ir visai nesvarbu, kad dar neturi tokių pat teisių kaip suaugusieji, mama ar tėtis, pavyzdžiui, negali žiūrėti tam tikrų filmų ar pats nusipirkti vaistų. Vis tiek tu esi žmogus, tik truputį mažesnis ir turintis mažiau patirties. Ir tavo ūgis, šiuo atveju, visiškai nesvarbus, daug svarbiau patirtis, kuri ateina tik su žmogaus amžiumi. Štai kodėl vaikai kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, o ne atvirkščiai. **KREIPTIS PAGALBOS** kartais būtina ir tai **NATŪRALU**. Juk ir suaugusieji prašo pagalbos, juk niekas pats sau neoperuoja širdies ar netaiso sugedusio lifto, o kreipiasi į specialistus.

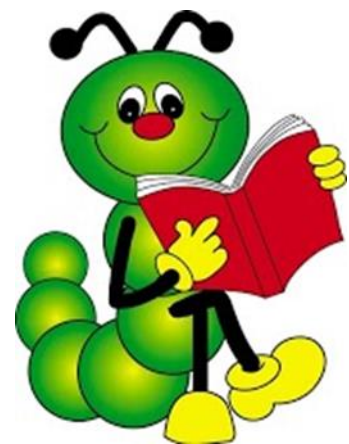
Paprastai tėvai rūpinasi savo vaikais ir stengiasi kad jiems nieko neatsitiktų. Tačiau, juk ne visada būna šalia, tiesa? Kartais tėvai būna išvykę ir tau kurį laiką namuose tenka pabūti vienam, o jei tėvai dirba užsienyje, kartais jų nebūna ir ilgesnį laiką. Būna, pasitaiko. Bet dažniausiai tėvų šalia nebūna tik trumpą laiką: kai mokaisi mokykloje, žaidi su draugais kieme, lauki autobuso, grįžti namo iš mokyklos ar parduotuvės ar tiesiog valandai lieki vienas namuose. Štai tuomet gali iškilti įvairių situacijų, kuriose tau teks savimi pasirūpinti. Tuomet tu turi **NEPAMESTI GALVOS**. Daug sunkiau išvengti problemų, kai esi be galvos.

Ar būti vienam tau kartais baugu?

Ar bijai griautinio, plėšiko arba, kad iš už kampo išlįs kokias nors ragana? Juk taip kartais būna? Pasitaiko! Daugelis žmonių ko nors bijo, pavyzdžiui, aukščio, skristi lėktuvu ar būti vieni. Bet dar dažniau žmones gąsdina visai nepavojingi dalykai: pelės, sliekai, varlės. Ar esi kada girdėjęs, kad ką nors kada nors buvo pasmaugusi pelė? Man, prisipažinsiu, neteko. Tačiau kartais baimė būna naudinga, nes tave saugo - jei bijosi aukščio, juk nebandysi šokti nuo namo stogo. Bijodamas ten net nelipsi. O jei bijai pasiklysti miške - ten niekas neisi vienas. Todėl bijoti yra natūralu. Visi žmonės ko nors bijo, tačiau dažniausiai - skirtingų dalykų.

Sakoma, kad baimės akys didelės, tai reiškia, kad bijodamas gali prisigalvoti visai nebūtų dalykų. Pavyzdžiui, pažiūrėjęs filmą apie zombius, naktį gali bijoti užmigti. Taip dažnai nutinka vaikams ar netgi suaugusiesiems. Jei turi lakią fantaziją, prieš miegą tokių filmų nežiūrėk.

Vis dėlto, kartais baimė būna ir visai tikra. Ir tokia didelė, kad tampa **PANIKA**. O štai su šia bjaurybe jau reikia kovoti. Apie tai mes su tavimi kalbėsime. Nes panika tarsi supančioja žmogų, jis negali mąstyti, veikti, vadinasi, - ir išsisukti ar išsigelbėti iš sudėtingų situacijų.



O kaip įveikti didelę baimę ir tą baimę peraugėle?

Svarbu, niekad **NEPAMESTI GALVOS**. Sudėtingų situacijų pasitaiko, taip kartais nutinka ne tik tau, bet ir kitiems. Kartais kyla gaisrų, dingsta šviesa, kalbina svetimi žmonės, nenori, nes kažkodėl bijai eiti į mokyklą ir patenki į daugelį kitų nemalonių situacijų.



Ką daryti, kad nugalėtum paniką ir didelę baimę, kol ji dar nesuaugo?

Būk pasiruošęs. Tai yra, žinok, kaip elgtis įvairiomis aplinkybėmis. Nežinai? Nieko, taip būna, perskaitęs mano laiškus, žinosi, kaip elgtis daugelyje nemalonių ir netgi pavojingų situacijų. Jei dar kils klausimų ar planuosi užsiimti kokia reta veikla (kopti į kalnus ar mokytis pilotuoti lėktuvą, nepyk, apie tai aš nekalbėsiu), drąsiai kreipkis pagalbos į tėvus ar specialistus.

Treniruokis. Sportuok, bėgio, būk tvirtas. Nesėdėk prie kompiuterio visą dieną, o rask laiko aktyviai veiklai. Esant sunkiai situacijai, sportiškas kūnas bus didelė pagalba (greitos kojos vilką peni, būtų gerai ir tau tokias turėti).

Būk drąsus. Ar žinai, ką reiškia drąsa? Drąsa – tai nugalėta baimė, todėl jei būsi drąsus, galėsi ne tik apsaugoti save, bet ir pagelbėti kitiems. O tai gali padaryti tik drąsūs, protingi ir pasirengę.

NEPAMESK GALVOS ir kreipkis pagalbos. Tai dar vienas labai svarbus dalykas. Kartais gyvenime kils tokių situacijų, kai tu vienas niekaip negalėsi įveikti problemos. Pavyzdžiui, namuose kils didžiulis gaisras arba tas nelemtas liftas vieną dieną ims ir užstrigs. O jei tau pradės kenkti stipresni už tave, tu bus labai liūdna, negalėsi surasti jokio sprendimo? Taip kartais nutinka. Ir ne tik tau, bet ir kitiems. Juk ir tavo tėvai neieško patys dingusių daiktų ar negaudo nusikaltėlių.

Svarbiausia – niekada NEPAMESK GALVOS!

Tavo patarėja psichologė Nijolė

I PATARIMAS

Ką daryti, jei labai pyksti?



Atvejis

Augustas ir Karolis yra broliai. Dažniausiai jie neišskiriami, tačiau... Kiekvieną dieną broliai pykstasi, kuris pirmas žais kompiuteriu. Visi namai skamba nuo berniukų ginčų. Deja, dažniausiai vienas iš jų neištveria – savo teisybę bando įrodyti kumščiais. Kol broliai nesusitaiko, tėvai kompiuteriu žaisti neleidžia nė vienam.

Taigi, bendraujant vargu ar įmanoma išvengti ginčų ir barnių. Paprastai jie kyla tada, kai supykstame. Kodėl iš viso kyla toks nemalonus jausmas kaip pyktis ir ką su juo daryti?

Liūtas, meška, vilkas... ir tu!

Sakysi, kas tarp jūsų bendro? Ogi prirėikus ir tu, ir gyvūnai mokate tikrai ne juokais supykėti. Jei šalia meškos yra mažų meškiukų, o prie vilkės - vilkiukų, žmogui geriau nesiartinti. Taip ir prie tavęs, kai esi įtūžęs, geriau nė nelįsti. Turbūt girdėjai, kad gyvūnai pavojingiausi tada, kai gina savo vaikus. Taigi, pyktis jiems padeda apsaugoti savo mažylius, kai šie dar bejėgiai ir lengvai pažeidžiami.



Kodėl pyksta žmonės?

Natūralu įširsti, kai:

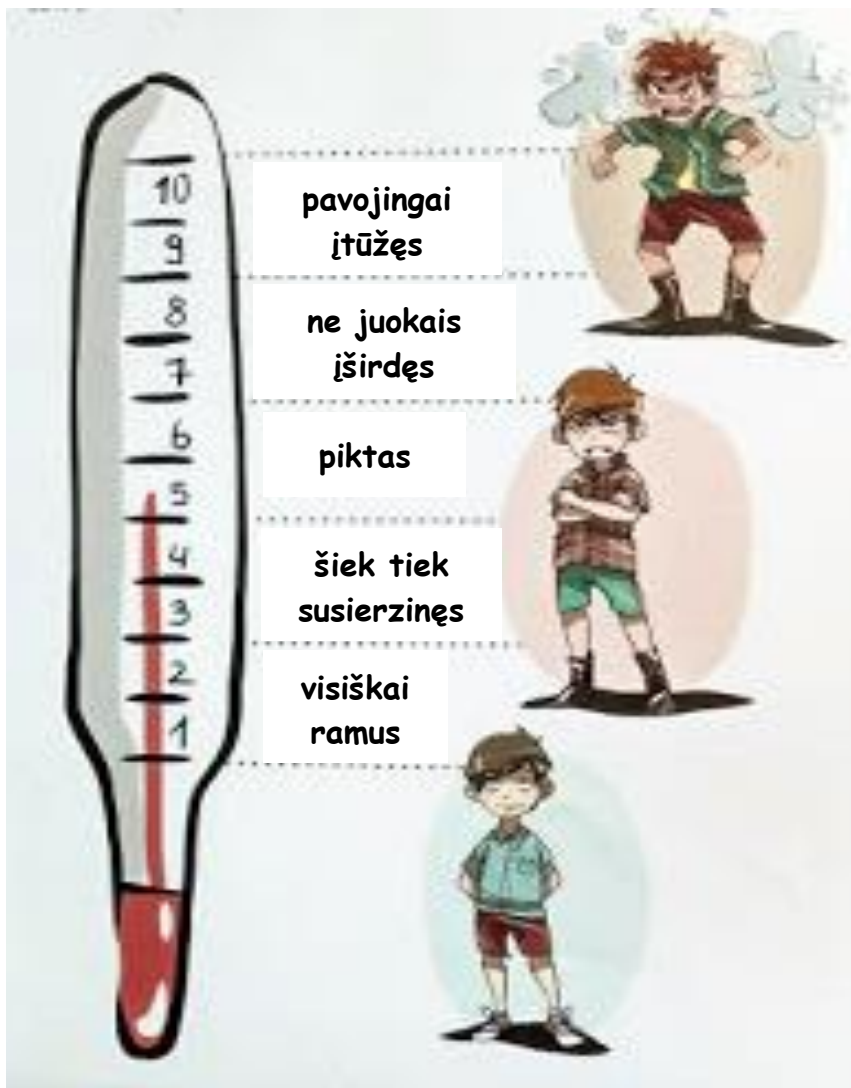
- Kas nors tave nuskriaudė;
- Negražiai pavadino ar pravardžiavo bendraklasis;
- Draugė neišpildė savo pažado;
- Neteisingai nubaudė tėvai;
- Patingėjai susitvarkyti ir mama dėl to apibarė - galima netgi pyktelėti ant savęs!

SVARBU!!!

Pyktis tarsi paruošia visą kūną kovai. Štai keli požymiai:

- Ima tankia plakti širdis.
- Padažnėja kvėpavimas.
- Įsitempia kūno raumenys.
- Norisi pulti, rėkti, atkeršyti, o galbūt, kaip tik slėptis, verkti.

Pyktis, kaip ir visi kiti jausmai, gali būti smarkesnis ar ne toks stiprus. Gali jį pamatuoti pykčio termometru. Kai kitą kartą iširsi, šiuo termometru pamatuok savo jausmo stiprumą - žinosi, kaip smarkiai pyksti.



Taigi, pabūk sekliu - stebėk savo nuotaikas, pabandyk atpažinti pyktį ir būtinai pamatuok jį termometru.
Sek tolesnes psichologės naujienas ir sužinosi dar daug įdomių ir intriguojančių dalykų!

Iki pasimatymo!



(Informacija paruošta pagal praktinį vadovą vaikams, kaip elgtis įvairiose situacijose „Nepamesk galvos!“)