

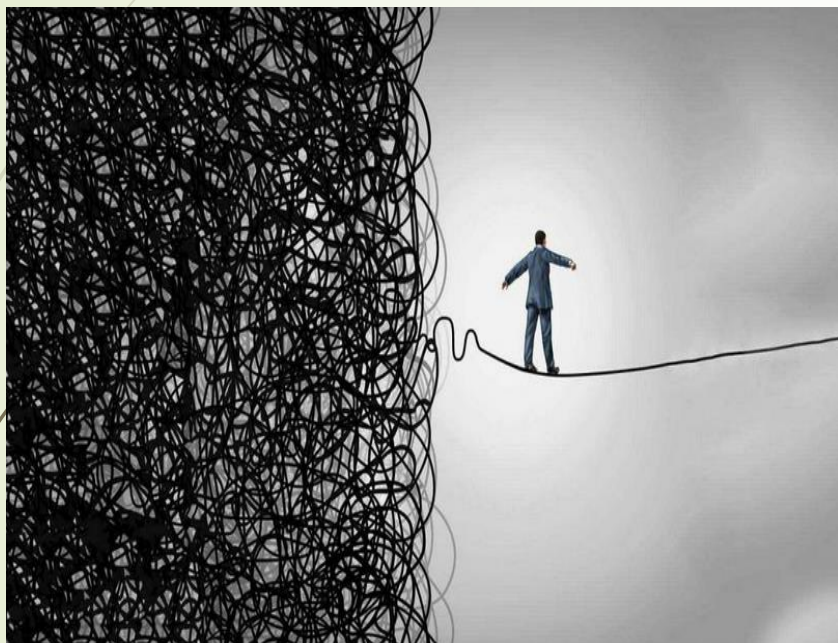


# Tėvų pagalba paaugliui įveikiant įvairias baimes

- Baimės lydėjo žmogų nuo pat jo pasirodymo Žemėje. Laiko aušroje žmonės bijojo žaibo, griaustinio, laukinių gyvūnų ir kitų žmonių. Atrodytų, vystantis civilizacijai, viskas pasikeis, nes žmogus tapo protingesnis, labiau išsilavinęs, pradėjo suprasti aplink vykstančių procesų prigimtį. Tačiau šiuolaikiniame pasaulyje baimės žmogų vis dar lydi. Ką aš galiu pasakyti, jų yra daugiau! Mes bijome tūkstančių įvairių dalykų, pradedant nuo piktų ir galingų žmonių, laukinių, nenuspėjamų gyvūnų ir baigiant situacijomis, kurios kartais iškyla mūsų gyvenime. Ką galime pasakyti, jei viena iš labiausiai paplitusių baimių yra nežinomybės baimė! Tai yra, iš tikrųjų mes patys nežinome, ko bijome, bet bijome to labiau nei bet ko kito!



# Baimės mechanizmas



- ▶ Mes bijom įvairiausių dalykų, aukščio, kryčio, pirmo vizito pas odontologą, pirmo pasimatymo ir pns.
- ▶ Baimė, tai tikro ar įsivaizduojamo pavojaus sukeliama emocija, susijusi su pastangomis to pavojaus išvengti.
- ▶ Dažniausiai baimės mechanizmas yra susijęs su informacijos trūkumu, gąsdina nežinia, kas gali mums nutikti arba patyrėme ką nors negero ir ateityje bijome patekti į tokią ar panašią situaciją. Dar vienas baimės šaltinis gali būti, baimė prarasti gerą padėtį, kurioje esame laimingi, tačiau kankina baimė, kad tai kažkada gali baigtis.
- ▶ Už visus šiuos procesus, yra atsakingos mūsų smegenyse esančios migdolinės liaukos, jos yra dvi, kuriose yra užfiksuoti prisiminimai, kitaip sakant automatinis atsakas į bet kokį tariamą ar įsivaizduojamą pavojų.



# Baimės mechanizmas

- ▶ Kai mes patiriame baimę, nerimą, įtampą ar kitą neigiamą emociją, mūsų smegenyse esanti migdolinė liauka duoda signalą KOVOTI arba BĖGTI. Šioje vietoje didelį vaidmenį vaidina smegenyse esanti ir kaktinė sritis, kuri atsakinga už mąstymą, sprendimų priėmimą. Šalia to yra ir streso hormonai, nuo kurių priklauso kaip sureaguos mūsų organizmas susidūrus su baime, jis ginsis ar bėgs.

# Mokyklos baimė

- Pastarųjų metų moksliniai tyrimai byloja, kad mokiniai paauglystėje išgyvena didžiulius pokyčius, todėl dažnai patiria neigiamas emocijas, stresą, pradeda neigiamai save vertinti, formuojasi nepilnavertiškas ir savęs vertinimas. Ypatingai aktuali mokykloje tvyranti baimė, kurią daugelis paauglių slepia ir išgyvena savyje.
- Paaugliai, kurie siekia dominuoti tarp artimiausių žmonių, jie trokšta būti lyderiu, išsiskirti iš visumos, rasti save jiems patinkančioje aplinkoje, todėl dominuoja įvairios ir dažnai prieštaringos emocijos, o nerealizavus savo sumanymų, t. y. netapus lyderiu, patiriama baimė būti atstumtam ir nereikalingam.
- Baimės pojūtis gali kilti kai reikia viešai pasirodyti prieš bendraklasius, dėl netinkamo tėvų elgesio su vaiku, mokytojų pasirengimo dirbti ir mokinių tarpusavio sąveikos.

# Mokyklos baimė

Paauglių gyvenime patiriama baimė ypač dažnai pasireiškia mokykloje. Nepalankią aplinką klasėje gali sukurti baimės ir priekabiavimo protrūčiai, trukdantys veiksmingam mokymuisi. Atliktos analizės parodė, kad merginos kurkas dažniau nei vaikinai bendrojo lavinimo mokyklose susiduria su priekabiavimu ir dėl to išgyvena baimę. Jos taip pat daugiau nei vaikinai bijo egzaminų, tai yra didžiausia jų baimė paauglystės metu mokykloje. Tuo tarpu vaikinai labiau nei merginos bijo savo mokytojų – jie, kaip suaugusieji, atlieka svarbų vaidmenį mokykloje, formuodami vaikinų pasitikėjimą savimi. Kiekvienais metais daugėja paauglystėje patiriamų traumų, baimių, smurto protrūkių, vis daugiau užregistruojama aukų, dėl šių veiksnių, mokiniai gali išgyventi socialines baimes mokykloje, kai reikia viešai atsakinėti ar atlikti užduotis, skirtas komandai.





# Mokyklos baimė

Mokyklos baimės kyla dažniausiai tiems paaugliams, kurie turi emocijų ir elgesio sunkumų, nes dažnai pažeidžiamas jų tapatumas ir emocijos. Baimė žlugdo savęs vertinimą, suvokimą savęs, kaip reikalingo visuomenėje, riboja savo identiteto formavimą. Kadangi paauglystėje išgyvenamas idealizuotas pasaulis, siekiama aukščiausių idealų, būtent baimė apriboja tų idealų realizavimą ir svajonių išsipildymą, kas palaipsniui susiformuoja kaip neadekvatus savęs vertinimas.

# Kaip kovoti su baimėmis?

- Pirmosios technikos nukreiptos į baimės suvokimą, kitos – į jų transformaciją. Kažkam užtenka vieno būdo, kažkas turėtų išdirbti visas. Kai kurie tai padarys vienu ypu, o kiti jausis, kad šias technikas reikia naudoti visą laiką.
- Kas tinka vieniems, netinka kitiems, kiekvienam savo, bet pabandyti būtina.
- **1.** Užsirašykite išsamiausią baimių sąrašą. Rašykite tai, kas ateina į galvą, bent 15 minučių. Išsiaiškinkite baimę, kuri šiuo metu yra aktuali jūsų vaikui.





# Technikos baimės įveikimui

2. Pasiūlykite savo vaikui parašyti istoriją apie savo baimę: kas tai yra, kaip ji atrodo, kada atsirado, kaip ji pasireiškia, kokie jūsų vaiko veiksmai.
3. Tegul nupiešia baimę, galite išstudijuoti ją kartu.
4. Tegul jūsų vaikas įsivaizduoja, kad viskas, ko bijo, jau įvyko. Kas tame baisiausia? Tegul pamąsto apie savo veiksmus šioje situacijoje.



# Technikos baimės įveikimui

5. Tegul baimę perkelia iki absurdo ir įsivaizduoja komišką situaciją. O dabar tegul smagiai juokiasi iš jos.
6. Daugelyje situacijų mes susiduriame su baimėmis, įsitikinimais, neigiamais požiūriais ir scenarijais. Svarbu padėti vaikui surasti, kas jį blokuoja ir trukdo judėti gyvenime.



## „ Greitas metodas “ užklupus baimei

7. Pavyzdžiui, yra tokia paprasčiausia psichologinė technika: **pradėkite kvėpuoti lėtai ir giliai**: gilus kvėpavimas - lėtas kvėpavimas. Dar kartą, vėl ir vėl. Ir taip bent dešimt kartų. Net jei vaikas paliko kuprinę miesto parke, tačiau net pats tiksliai nežino kur ji gali būti, tolygus kvėpavimas padės greičiau atsigauti ir sudėlioti parke buvusių vietų žemėlapi.

# Technikos baimės įveikimui

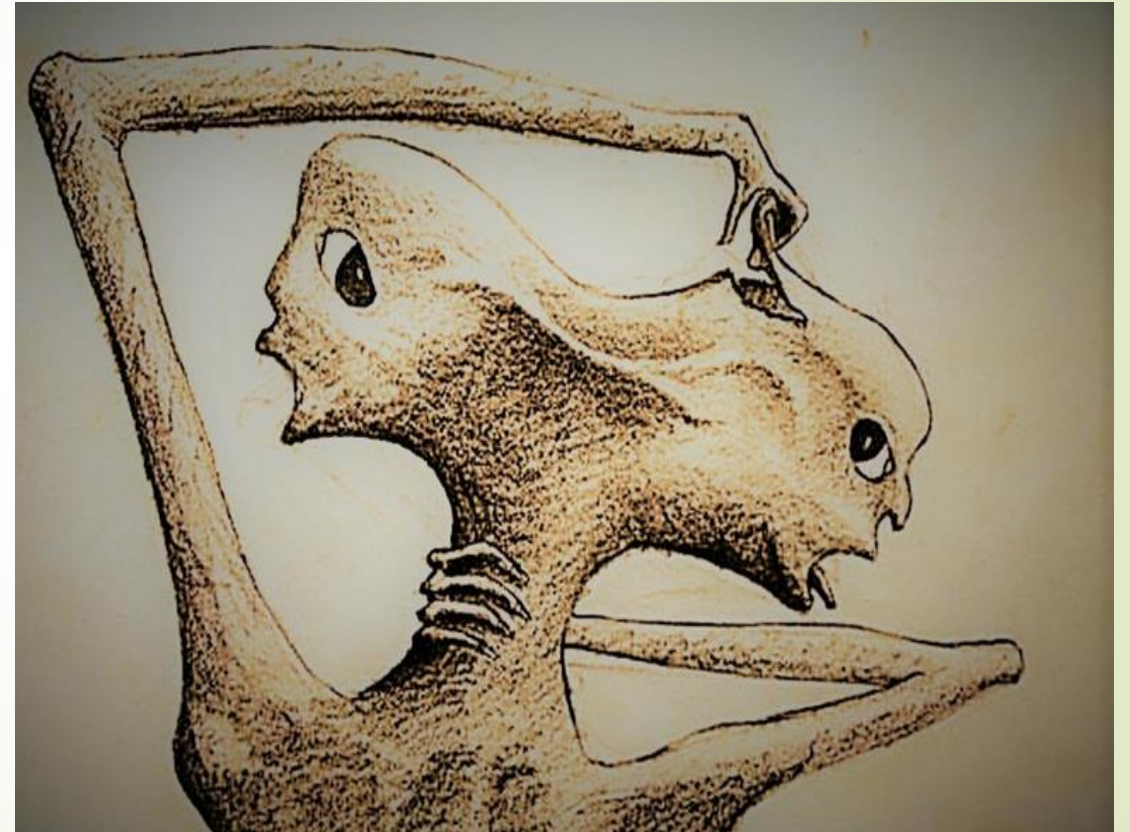
- kovok iš visų jėgų su tuo, ko tau tikrai reikia. Uždrausk sau, ko nori ir ko tau reikia. GRAŽINK VISKĄ!

Pateiksiu klinikinį atvejį, aprašantį, kaip „palieka“ sunki mikčiojimo forma.

- Mikčiojančio berniuko psichoterapeutas paprašo perskaityti eilėrašį... mikčioja labai stipriai. Paprastai iš berniuko tikimasi kažko visiškai priešingo, ar ne? Nustemba ir pradeda skaityti, mikčiodamas, kaip ir anksčiau – tik pagal kai kuriuos garsus. Bet psichoterapeutas nesidžiaugia – prašo daug daugiau mikčioti! Berniukas... neveikia. Po kurio laiko tokios kovos meniniam mikčiojimui REIKALINGAM berniukui niekaip nesiseka mikčioti. Ir jis garsiai ir aiškiai, nedvejodamas ginčijasi su psichoterapeutu, kažką jam įrodydamas ...
- Kaip tik pagal šį metodą nugalima nemigos baimė. Darykite viską, kad neužmigtumėte. Bijokite užmigti! Taigi pasakykite sau: „Jei tik neužmigti, jei tik neužmigti“. Čia kaip vaikystėje, mažas vaikas, kuris bijo praleisti ką nors svarbaus, bijo, kad užmigs. Bijo, kad nepamatys kalėdų senelio ir žiūrėk nejučiom suima miegas. Tai padeda.
- Jei jūsų vaikas bijo praeiti pro minią nedraugiškų paauglių, žvelgiančių į jį nuo galvos iki kojų, pasiruošusių ką nors pasakyti paskui jį, tada reikėtų pradėti įsivaizduoti sekančius 30 metrų iki „lemtingo susitikimo“. „Dabar bijau, kaip drebės mano keliai, kaip suklypsiu iš baimės, kaip padarysiu kvailą veidą, kaip įtrauksiu galvą į pečius, kaip pradės trūkčioti galūnės, todėl jie tuoj nuves mane į teatrą – Kvazimodo vaidmens. O aš tuoj uždirbsiu milijoną eurų ir išgarsėsiu visoje šalyje. Ir tuoj leisiuos į pasaulinį turą. Pasaulis dar nematė tokio Quasimodo.

## Technikos baimės įveikimui

Dar vienas metodas, tai bandymas nupiešti savo baimės portretus. Su kiekvienu piešiniu baimės jausmas mažėja, tarsi išeina iš vaiko vidaus ir problema sprendžiasi. Su savo baimės portretu vaikas gali pasielgti kaip tinkamas – suplėšyti ar pasilikti atminimui, užtepti kitais dažais, užrakinti nupieštame narve, padovanoti mamai. Čia jau vaiko sumanymas.





# Patarimai tėvams

Reaguokite ramiai, nuraminkite vaiką

- Žiūrėkite rimtai į vaiko baimes, nors ir sunku jas suvokti.
- Nesijuokite iš vaiko baimės.
- Būkite dėmesingi ir kantrūs, kai vaikas pasakoja apie savo baimę.
- Pamažu stenkitės padėti vaikui atsikratyti baimių. Baimės yra nugalimos mažais žingsneliais!

# Patarimai tėvams

- Suteikite kuo daugiau naudingos informacijos apie baimės objektą.
- Jokiu būdu nesiimkite prievartos.
- Neakcentuokite ir nekalbėkite vaikui girdint apie jo baimę su kitais.
- Stiprinkite morališkai ir dažniau apkabinkite. Taip vaikas daug greičiau įgis drąsos.
- Stiprinkite vaiko pasitikėjimą savimi ir kelkite savivertę.
- Suteikite kuo daugiau teigiamų sėkmės išgyvenimų.





## Patarimai tėvams

**Neparodykite, kad patys jaudinatės, kai vaikas bijo ar verkia.** Ramus tėvų elgesys, o ne susirūpinimas, padės vaikui nurimti ir suprasti, kad jo baimė nėra nenormalus reiškinys – ilgainiui ji po truputį ims sumažėti.

**Pasirūpinkite pagrindiniais vaiko poreikiais, ypač venkite didelio vaiko nuovargio ir alkio.** Svarbu įsivesti pastovų miego laiką. Prieš miegą vaikui reiktų ramios veiklos, gal tai bus knygos skaitymas, o gal pokalbis su draugu, ar su jumis. Rami veikla greičiau leis pereiti į atsipalaidavimo būseną.





## Patarimai tėvams

**Namuose įveskite tvarką ir struktūrą.** Nerimastingiems vaikams sunku gyventi šeimoje, kurios gyvenimo stilius spontaniškas ar chaotiškas. Todėl svarbu, kad namuose būtų įvesta pastovi kasdieninė tvarka ir struktūra. Pastovi tvarka sumažina vaiko nerimą, nes leidžia prognozuoti įvykius ir suteikia aplinkos kontrolės jausmą. Mokykite vaikus apie taisykles bei pasekmes, jei jų nebus laikomasi. Labai tiksliai vaikams apibrėžkite, ką norite pasakyti savo taisykle, kad vaikui neliktų jokių abejonių, ir jis nebijotų netikėtų jūsų sprendimų.



## Patarimai tėvams

**Jeigu vaikas atsisako lankyti mokyklą, ramiai išsiaiškinkite mokyklos baimės priežastis.** Svarbu paaiškinti, kad nemalonumai ar sunkumai mokykloje neišvengiami. Palaikymu ir pagalba leiskite jam pajusti, kad tikite, jog jis gali susidoroti su sunkumais.

**Neperkraukite vaiko fantazijos.** Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kad mažiau skaitytų negatyvią, bauginančią informaciją, nežiūrėtų agresyvių, su smurto elementais filmų, nesilankytų rizikingose, pavojingose vietose.

## Patarimai tėvams

**Išgyventi tamsos baimę bus lengviau, jei vaikas prieš miegą dar kurį laiką negesins šviesos, galbūt norės pasilikti praviras duris. Jei vaikas sapnuoja košmarus, išlikite kantrūs, leisdami vaikui kalbėti apie jo sapnuojamas baimes. Pakalbėkite su vaiku apie sapnų turinį. Nuraminkite jį.**





## Patarimai tėvams

**Nesijuokite, net jei vaiko baimė sunkiai suprantama.** Jokiu būdu negėdykite, o stenkitės suprasti, ko jūsų vaikas konkrečiai bijo. Klauskite: „Kaip jo baimė atrodo? Ką ji gali padaryti?“. Jei vaikas kalba apie matomus ar įsivaizduojamus dalykus, atminkite, kad jis jums pasitiki ir tikisi paramos ar palaikymo iš jūsų, tad nesustiprinkite vaiko baimės savo susirūpinimu. Pakalbėkite su vaiku apie jo baimes, o jūsų ramus elgesys padės vaikui suprasti, kad jo baimė nėra nenormalus reiškinys, ir ji po truputį sumažės.

## Patarimai tėvams

**Formuokite drąsų elgesį.** Kai vaikai patenka į nepažįstamą situaciją ir nežino, kaip reaguoti, jie žiūri, kaip į šią situaciją reaguoja kiti. Stebėdami tėvus ir jų reakcijas, vaikai nustato, ar situacija saugi ar pavojinga. Jeigu tėvai vienoje ar kitoje situacijoje jaučia nerimą ar baimę, tikėtina, kad vaikas reaguos taip pat. Todėl svarbu parodyti vaikui tinkamą saugų elgesį pavojų keliančioje situacijoje arba drąsų ir pasitikintį elgesį to reikalaujančioje situacijoje. Jeigu tėvai yra per daug nerimastingi ir per daug globojantys, jų rodomas nerimas gali vaikui pranešti, kad pasaulis yra labai pavojingas. Kartu vaikas gauna „žinutę“, kad jis yra bejėgis pats įveikti sunkumus. Dėl šios priežasties kartais tėvams naudinga elgtis drąsiai, nors iš tiesų taip nesijaučia. Tokiu būdu vaikas suvokia, kad tėvai pasitiki tiek vaiku, tiek pačia situacija.

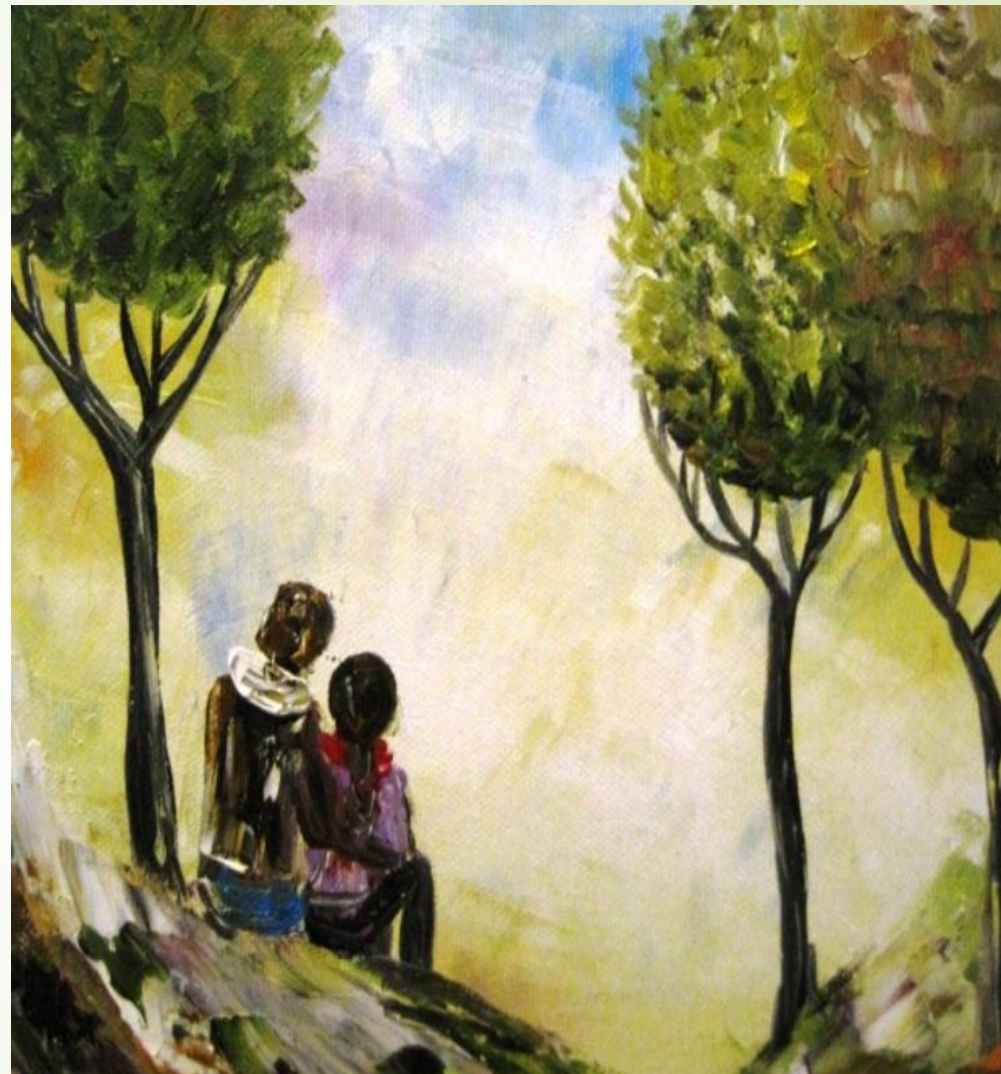


# Patarimai tėvams

**Stenkitės, kad vaikas augtų savarankiškas.** Tegul jis pajunta, kad daug ką geba ir gali pats atlikti. Tereikia noro. Suteikite vaikui laisvės atsiskleisti, o jūs jį tiesiog stebėkite.

## Patarimai tėvams

**Įveikite baimes būdami kartu** – jos sumažėja tiesioginio susidūrimo metu, bet būtinas tėvų palaikymas. Pavyzdžiui, jei vaikas bijo mokykloje viešai kalbėti, pabandykite namuose pasipraktikuoti, jūs būkite mokytoja, o vaikas tegul kalba tam tikra tema. Kartu su vaiku diskutuokite, eikite pasivaikščioti, pasivažinėkite dviračiu, sportuokite. Buvimas kartu veikia kaip terapija.





# Patarimai tėvams

**Labai svarbu padėti vaikui atkurti ir išlaikyti gerą savo vertės jausmą.** Priminimas vaikui apie anksčiau įveiktą stresą kartu yra ir ženklas, leidžiantis patikėti, kad pačiam galima imtis spręsti problemą, – tai dažnai padeda atkurti savo vertės pusiausvyrą. Kita vertus, įdiekite vaikams, kad klysti yra žmogiška. Sakykite, kad klysta visi – net ir jūs. Iš klaidų mokomės. Žmonės, kurie niekada neklysta, niekada nepadarо nieko didelio ir svarbaus. Dideli žmonės darė daug klaidų, kol galų gale padarę kažką genialaus.



# Patarimai tėvams

**Padėkite vaikui išsikalbėti.** Jokiu būdu neverskite kalbėti, tačiau sudarykite sąlygas išsipasakoti: vakaro pasisėdėjimai ar kelionės automobiliu puikiai tinka tokiems pokalbiams. Neklauskite „Kas yra blogai?“, geriau sakykite: „Papasakok man apie savo auklėtoją ar klasiokus“. Jokiu būdu nekritikuokite savo vaiko ir nepertraukinėkite, nes taip labai greitai išmokysite vaiką atsakyti, kad jam „viskas gerai“. Suteikite galimybę vaikui kalbėti apie jausmus. Vaikui naudinga kalbėti apie savo jausmus, tačiau jiems tai nėra lengva, ypač, jeigu jų užklausiama tiesiogiai („Kaip jautiesi?“). Tėvams svarbu atidžiai stebėti ir klausytis, kai vaikas išreiškia jausmus tiesiogiai (žodžiu) arba netiesiogiai (per kūno reakcijas, elgesį). Tokiu momentu pripažinkite ir priimkite jo jausmus paprasčiausiai juos įvardindami („Matau, kad nerimauji“, „Pastebėjau, kad tau tai kelia įtampą“), užduodami klausimą („Tau neramu dėl ...?“) ar duodami patarimą. Kalbėdami apie jausmus padėsite vaikui suprasti savo emocinius išgyvenimus ir sustiprinti vidinį savęs suvokimą. Praleiskite laiką su vaiku tik dviese. Atraskite tai, ką darote tik jūs ir vaikas kartu. Taip smagiai leisite laiką, galėsite pasikalbėti ir be jokių abejonių tapsite daug artimesni bei turėsite galimybę pasikalbėti apie tai, kas rūpi vaikui.



# Patarimai tėvams

**Skatinkite vaiko fizinį aktyvumą.** Jei mažai sportuoja, kalbėkite su vaiku apie sporto svarbą, gal kartu norėtumėte pasportuoti, pabandykite važiavimą dviračiu, pasivaikščiojimą parke/miške, plaukimą: sveiks ir kūnas, ir dvasia. Mokykite vaikus ir patarimais, ir pavyzdžiu, kad judresni žmonės daug geriau susidoroja su stresu.



## Patarimai tėvams

**Mokykite vaikus atsipalaiduoti.** Net labai maži vaikai gali išmokti atsipalaiduoti prisimindami kažką malonaus. Atpalaiduoja ir gilus kvėpavimas, rami muzika, įprasti eilėraštukai ar dainelės, piešimas ar spalvinimas. Nebijokite fizinio kontakto. Švelnus glostymas ar masažas atpalaiduos vaiką ir tuo pačiu jis pasijus mylimas bei reikalingas. Fizinis prisilietimas yra vienas efektyviausių streso mažintojų.

## Patarimai tėvams

**Skatinkite drąsų elgesį.** Tėvai gali švelniai paskatinti vaiką susidurti su baimę keliančia situacija. Susidūrimas su baimę keliančia situacija sumažina nereikalingą išankstinį ir esamą nerimą. Mokykite bendrauti su žmonėmis ir daiktais, keliančiais baimę. Kartais nėra taip paprasta vaiką įtikinti susidurti su baimę keliančia situacija. Daugelis vaikų yra linkę tokių situacijų vengti. Tam tėvai gali užduoti suskaidyti į mažesnius žingsnelius, kuriais eidamas vaikas gali jausti, kad kiekvieną iš jų gali įveikti. Pavyzdžiui, jeigu vaikas bijo pasirodymo svarbaus renginio metu, pasiūlykite jam daugiau pasipraktikuoti namuose, jeigu reikės kalbėti, tegul gerai išmoksta kalbą, jausis tvirčiau. Pasiūlykite vaikui namuose padaryti repeticiją, pasikvieskite daugiau draugų, kurie bus žiūrovais, bus puiki proga stebėti renginį namuose su kavos puodeliu. Paprastai mes bijom tuomet, kai nesam dėl kažko tvirti ir užtikrinti, todėl labiausiai mums baimę kelia nežinojimas. Po visko vaiką apdovanokite, ar tai bus aplodismentai, gražūs ir jautrūs žodžiai jam, kažkoks suteiktas leidimas, kurio jis laukė ir kt. Be to, galite jam papasakoti apie savo paauglystės baimes ir kaip jas įveikėte.

## Patarimai tėvams

**Nebijokite, o džiaukitės, jeigu vaikas tampa savarankiškesnis.** Dažnai tėvai jaučia nerimą, kai jų vaikas tampa vis savarankiškesnis, pareiškia norą pats priimti sprendimus, nori rizikuoti ir pan. Jei taip atsitinka, pasistenkite suprasti, kad vaikas bręsta ir formuojasi jo pasitikėjimas savimi. Jūsų elgesys tokiu metu gali būti lemtingas. Nepersistenkite globodami vaiką ir mėgindami apsaugoti jį nuo bet kokios nesėkmės. Leiskite jam pačiam pažinti aplinką, patirti nesėkmę ir suvokti pasekmes. Norėdami paskatinti vaiko savarankiškumą leiskite jam pasirinkti, o ne priimkite sprendimą už juos. Tėvų įsikišimas skatina nebrandų vaiko elgesį ir savarankiškumo baimę. Tėvai dažnai kišasi į vaiko kasdienines veiklas (pvz., uždeda kepurę, nors vaikai jau seniai tai daro patys), elgiasi su jais kaip su mažesniais nei yra (pvz., kalbėdami naudoja vaikiškus žodžius, perdėtai rodo fizinį švelnumą), nepaiso vaikų privatumo (pvz., atidaro duris nepasibelde). Suteikdami vaikams tinkamą autonomiją, tėvai padidina jų meistriškumo ir savo efektyvumo suvokimą. Taip vaikas įgyja sugebėjimą kontroliuoti savo nerimą.



# Taigi,

Vieniems vaikams įveikti nerimą pakanka tėvų pagalbos ir paramos. Kitiems dėl intensyvaus ir ilgalaikio nerimo gali prireikti specialistų pagalbos. Svarbu, kad tėvai įvertintų vaiko ir savo galimybes bei nuspręstų, kaip vaikui geriausia padėti. Saugumo jausmas vaikystėje yra pagrindas stipriai asmenybei vystytis. Kuo anksčiau bus pastebėtas nerimas, tuo lengviau bus jį įveikti ir neleisti kontroliuoti vaiko gyvenimo. Svarbiausia, kad jūsų vaikas žinotų, jog esate šalia, visados pasirengę jam padėti. Kartais jis norės kalbėtis, o kartais visiškai nesileis į kalbas, išbūkite su juo ir tyloje. Artimas ryšys su bent vienu suaugusiuoju, pasitikėjimas savimi, vaiko tikėjimas, kad yra mylimas ir vertas meilės, geri santykiai su suaugusiais už šeimos ribų, tikėjimas, kad gali susidoroti su sunkumais padeda susidoroti su nerimą ir baimę keliančiomis situacijomis.



# Užduotis

- ▶ Vaiko bailumą stiprina labai griežtos socialinės normos; perdėti tėvų reikalavimai; fizinės bausmės, kritika, ironija, per daug pedantiška aplinka.
- ▶ Kad baimės jausmas sumažėtų, reikia prie jos priartėti, todėl tik praktiškai susiduriant su šiuo jausmu, jį gali sumažinti, išdrąsėti.
- ▶ Kiekvienas iš jūsų pasikalbėkite su savo vaiku ir išsiaiškinkite ko jis bijo, kas kelia nerimą. Ir pasiūlykite išbandyti kuri nors iš šių metodų. Gal norės išbandyti kelis. Svarbiausia išdrįsti priartėti prie savo baimių. Paakcentuokite tai savo vaikui.



# Trumpametražis filmas

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RmJeEq7Ri8Y>
- ▶ Geriausioms draugėms švenčiant gimtadienį, merginos netikėtai susiduria su didžiausiomis savo baimėmis. Ko bijo merginos? Kaip baigsis netikėtai pasisukusi gimtadienio šventė?





# Filmo aptarimas

Peržiūrėkite filmą, apie vaikų baimes, galbūt ir patys atrasite ar pastebėsite jums artimų baimių formų, kurias patiria ir jūsų vaikas. Gal tai padės jums atsakyti į rūpimus ir nerimą keliančius klausimus.



# Naudota literatūra

- Fritz Riemann. Pagrindinės baimės formos. 2021
- Juodraitis, A. Vaikai, turintys emocijų ir elgesio sutrikimų. Specialiojo ugdymo pagrindai. Šiauliai. 2003
- Taylor Clark. Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą. 2021
- Michael Clarkson. Kaip įveikti baimes. 2005
- Vaičiulienė, A. (2001). Asmens tapatumo įvertinimas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, p. 42 – 55. 2001



**Ačiū už dėmesį**