

VAIKŲ BAIMĖS IR JŲ MAŽINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Algimantas Bagdonas, Asta Jakimavičienė, Raimonda Sadauskienė

Kauno kolegija

Anotacija. Straipsnyje aptariamas ikimokyklinio amžiaus vaikų patiriamų baimių reiškinys. Baimės ikimokykliniame amžiuje – aktualus reiškinys, su kuriuo susiduria šeimos ir ugdymo įstaigos. Įvairios baimės būdingos vaikams nuo ankstyvojo amžiaus. Ikimokyklinio amžiaus vaikai susiduria su daugybe nežinomų asmenų, gyvūnų, situacijų ir tai iššaukia įvairius nesupratimus, iššaukiančius baimes. Jei šiai problemai neskiriamas dėmesys, vaiko baimės gali kelti rimtų iššūkių jo socializacijai bei tolimesnei veiklai. Jei ikimokyklinio mažiau vaikų baimėms neskiriamas tinkamas dėmesys, tokios baimės vėliau persekioja vaikus mokykliniame amžiuje bei jau suaugus. Baimių įveikimas susijęs su šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimu, ugdymo šeimoje ir ugdymo įstaigoje tęstinumu, šeimos ir ugdytojų pedagogine kompetencija. Jei šeimoje ir ugdymo įstaigoje kuriamos palankios aplinkos, vyrauja bendradarbiavimo kultūra, daugelis vaikiškų baimių praeina savaime, nepalikdamos pasekmių vaiko sąmonėje, elgesyje, emocijose. Straipsnyje keliamas problemiškas klausimas: kokias baimes patiria ikimokyklinio amžiaus vaikai ir kokios baimių mažinimo galimybės ikimokykliniame amžiuje. Tyrimo tikslas: atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų patiriamas baimes ir jų mažinimo galimybes. Tyrimo uždaviniai: pagrįsti baimės reiškinį ikimokykliniame amžiuje; nustatyti tėvų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus ir jų vaikų nuomonę apie patiriamas baimes; atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų baimes mažinančias galimybes. Tyrime taikyti duomenų rinkimo metodai: mokslinės literatūros analizė, apklausa raštu, apklausa žodžiu; duomenų apdorojimo metodai - aprašomoji statistika bei aprašomoji turinio (content) analizė. Tyrimo rezultatai: ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės yra specifinės, susijusios su vaiko amžiumi ir patirtimi. Laikui bėgant daugelis baimių savaime išnyksta. Intensyviai baimes patiriantys vaikai tampa agresyvi, pikti, nesusikaupia ugdomosioms veikloms. Baimių įveikimą ikimokykliniame amžiuje skatina artimi santykiai šeimoje, galimybė išsikalbėti, bendra veikla su kitais vaikais, artimaisiais, pedagoginė pagalba, dienos ritmo laikymasis, žaidimų metodo taikymas, tinkamų pasakų konkrečiam atvejui parinkimas, sekimas, inscenizavimas.

Reikšminiai žodžiai: vaikų baimės, baimių įveikimas, bendradarbiavimas, ugdymo veiksniai, ikimokyklinis amžius.

Įvadas

Temos aktualumas. Baimė – neišvengiama gyvenimo dalis. Baimė, įgaudama vis naujas formas, visada yra šalia žmogaus ir kiekvieną akimirksnį, susiklosčius vidinėms ar išorinėms aplinkybėms, gali iškilti sąmonėje. Baimės jausmas perspėja apie gresiantį pavojų, padeda sutelkti dėmesį į jo šaltinį, skatina ieškoti galimybių tinkamiausiu būdu įveikti sunkumus (Riemann, 2021). Pasak Dewar (2014), kadangi su baimėmis susiduria vis jaunesni vaikai, verta baimių reiškinį nagrinėti išsamiau, nes ikimokykliniame amžiuje pasitaiko emocinių sutrikimų, kurių priežastis yra neaiškios kilmės baimės. Apie dešimtadalį vaikų bent kartą iki paauglystės amžiaus yra išgyvenę stipriai išreikštų baimių būsenas (Gray, 2013). Anot Rost (2001), normalu, kai vaikas prisiriša prie svarbių jam žmonių ir išgyvena atsiskyrimo baimę jiems išėjus ar kitaip atsiskyrus. Natūraliai tokios baimės pradeda reikštis maždaug pusės metų kūdikiams, stiprėja iki pusantrų metų amžiaus, o vėliau silpnėja. Dauguma vaikų, kuriems pasireiškia atsiskyrimo baimė, reikalauja nuolatinio dėmesio, būna liūdni, verkia, skundžiasi, kad tėvai jų nemyli, daugiau dėmesio skiria kitiems vaikams šeimoje. Vaiko baimėms tapus kasdieniu reiškiniu, reikia susirūpinti tiek šeimoms, tiek pedagogams.

Vaikystėje ugdoma emocinė sveikata lemia sėkmingesnę bendrą asmenybės raidą. Ikimokyklinio mažiau vaikai yra skirtingų temperamentų, patirčių, kilę iš įvairių šeimų, todėl išryškėja šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimo svarba šiai problemai spręsti. Pedagoginis taktas, tolerancija, empatija yra esminės savybės, padedančios suvokti vaikų problemas šiame amžiuje (Rothaus, 2021; Flake, Scheinichen, 2016; Reid, 2010; Rost, 2001; Bagdonas, 2014; Sabaliauskaitė, Bagdonas, 2017). Socialinių ir emocinių įgūdžių trūkumas yra vaikystėje neugdyto emocinio intelekto pasekmė. Nesubrendusi, aplinkos įtakai lengvai pasiduodanti vaikų psichika greitai fiksuoja pozityvius ar negatyvius aplinkos reiškinius. Vaikai į aplinką reaguoja jausmais ir suvokia ją tiesiogiai, kadangi neturi savo patyrimo. Jei suaugusieji suvokia realybę, tai vaikai nesugeba atskirti vaizduotės padarinių nuo realybės. Vaikų patiriamos baimės sukelia daug rūpesčių: vaikui sudėtingiau atlikti didesnio reikalaujančias užduotis, pasiekti geresnius veiklos rezultatus, trukdo bendrauti, turi neigiamos įtakos fizinei ir psichinei sveikatai. Vaikai, patiriantys baimės jausmą, patiria miego sutikimus, šlapinasi į lovą, gali susirgti depresija (Cohen, 2013; Gray, 2013; Dewar, 2014). Remiantis tyrimų, atliktų įvairiose šalyse, duomenimis (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Rost, 2001; Bagdonas,

2009, 2014), daugėja ikimokyklinio amžiaus vaikų, nukreipiamų pedagoginei – psichologinei konsultacijai dėl sutrikimų, susijusių su baimėmis. Analizuojant vaikų baimes, jų specifiškumą, dažnai nustatoma, kad reali grėsmė neegzistuoja, o atsiradusias problemas dėl baimės iššaukia vaikų vaizduotė. Vaiko vaizduotės šaltinis yra jo aplinkoje esantys daiktai, asmenys, reiškiniai. Vaikams naktiniai siaubai gali būti sukelti dėl žiūrėtų laidų ar girdėtų istorijų. Normalu, kai ikimokyklinio amžiaus vaikui yra baisu tam tikrose aplinkose ar su tam tikrais asmenimis. Nedidelės, trumpalaikės baimės yra natūrali būseną, kuri padeda jiems susidoroti su naujomis patirtimis ir apsaugo nuo pavojų. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai bijo konkrečių dalykų: vabalų, šunų, tamsos. Kiti vaikai bijo naujų situacijų ar susitikti su naujais žmonėmis. Dauguma specifinių baimių išnyksta, kai vaikas pasijunta saugus sau įprastoje aplinkoje (Cohen, 2013; Gray, 2013; Dewar, 2014; Diomšina, 2010). Vaikų baimėms rasti įtaką daro tėvų nesutarimai, nes konfliktai šeimoje iššaukia vaiko nesaugumą. Nesaugūs vaikai nesugeba įveikti įprastų vaikiškų baimių. Netgi įprasti kasdienės rutinos dalykai gali gąsdinti vaiką (Sabaliauskaitė, Bagdonas, 2017).

Problemos pagrindimas. Pagrindiniais vaikų poreikiais laikytini: fizinis saugumas, pozityvus bendravimas, tėvų parama, suprantantys mokytojai, gera psichologinė savijauta, poreikius atitinkančios veiklos. Šių poreikių nepatenkinimas iššaukia baimės reakcijas. Nekreipimas dėmesio į vaiko baimes ateityje gali iššaukti nesugebėjimą susivaldyti, atsipalaiduoti, vaikas vėliau nesugebės įžvelgti teigiamų dalykų. Atsidūrus naujoje aplinkoje, atsiskyrus nuo tėvų ikimokyklinio amžiaus vaikams gali tapti rimtu iššūkiu, priežastimi sunkiai adaptacijai. Atsiskyrimo baimė yra normalus jausmas mažiems vaikams, kai juos palieka tėvai darželiuose, tačiau ši baimė turi būti stebima ir kontroliuojama pedagoginėmis priemonėmis. Dewar (2014) teigimu, vaikai, patiriantys baimės būsenas, labiau paveikiami gąsdinimais, stresinėmis situacijomis, jie dažniau patiria pykčio, agresijos būsenas. Jei tėvai ir pedagogai vaiko baimių įveikimui skiria tinkamą dėmesį, laiku jas pastebi, jie gali padėti vaikams išvengti emocinių problemų vėlesniame gyvenime.

Probleminis klausimas: kokias baimes patiria ikimokyklinio amžiaus vaikai ir kokios baimių mažinimo galimybės?

Objektas: ikimokyklinio amžiaus vaikų patiriamos baimės.

Tikslas: atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų patiriamas baimes ir jų mažinimo galimybes.

Uždaviniai:

1. Pagrįsti baimės reiškinį ikimokykliniame amžiuje.
2. Nustatyti tėvų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus ir jų vaikų nuomonę apie patiriamas baimes.
3. Atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų baimes mažinančias galimybes.

Metodai: duomenų rinkimo – mokslinės literatūros analizė, apklausa raštu, apklausa žodžiu; duomenų apdorojimo metodai – aprašomoji statistika bei aprašomoji turinio (content) analizė.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės

Bendrosios vaikų baimės, būdingos daugeliui vaikų, yra atsiskyrimo nuo tėvų, garsų baimė, gyvūnų baimė. Naktinės baimės pasireiškia tuo, kad vaikai bijo pabaisų, esančių spintoje, tamsoje, įsivaizduojamų būtybių, bet viena iš pagrindinių baimės priežasčių – tai būti vienam. Pagrindinė vaikų baimių atsiradimo priežastis yra aplinka. Nesaugioje aplinkoje vaikai bijo gyvūnų, keistų asmenų ar objektų (siurblys, mašina, nematytas gyvūnas, asmuo) bei reiškinių (tamsos, vaiduoklių, pabaisų) (Posth, 2010; Kisser, Rippl, Tiedtke, 2011, Flake, Scheinichen, 2016; Fuhrmann, Contard, 2015; Reid, 2010). Daugelis tyrėjų, nagrinėjusių vaikų baimes, nurodo šias pagrindines ikimokyklinio amžiaus vaikų baimes: vaikai iki 12 mėnesių bijo nepažįstamųjų, staigių judesių; vienerių metų vaikai bijo atsiskyrimo nuo tėvų, tualetu, nepažįstamų asmenų; dvejų metų atsiranda daugybinės baimės (garsai, gyvūnai, tamsa, atsiskyrimas nuo tėvų); trejų metų vaikai bijo tamsos, gyvūnų, atsiskyrimo nuo tėvų; ketverių metų vaikai bijo atsiskyrimo nuo tėvų, gyvūnų, tamsos, garsų; penkerių metų bijo gyvūnų, blogų žmonių, tamsos, atsiskyrimo nuo tėvų, kūno sužalojimo; šešerių metų bijo antgamtinių būtybių, kūno sužalojimo, griaustinio ir žaibo, tamsos. Ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės keičia viena kitą, o jeigu jos neišnyksta ir tęsiasi toliau, sutrikdo normalią raidą ir gebėjimų plėtrą, todėl laikomos sutrikimais, kuriuos reikia koreguoti, kreipiantis į specialistus. Ikimokyklinio amžiaus vaikui, susidūrus su naujomis, nepatirtomis ir gąsdinančiomis situacijomis, yra normalu patirti baimės būsenas. Tačiau kartais vaikas, net būdamas su artimaisiais, bijo ar vengia svetimų žmonių. Tokiu atveju ugdytojams vertėtų susirūpinti. Pasak Hurrelmann (2000), tam tikras socialinio būgštavimo ar nerimo laipsnis yra normalus ankstyvoje vaikystėje, kai vaikai susiduria su naujomis, jiems svetimomis socialinėmis situacijomis. Socialinės fobijos

susijusios su maža saviverte ir kritikos baime. Jos pasireikia fiziologiniais požymiais: paraudimu, rankų drebėjimu, pykinimu, širdies plakimu, poreikiu šlapintis. Socialinę baimę galima traktuoti kaip socialinių įgūdžių stoką bei negebėjimą užmegzti kontaktų su kitais asmenimis.

Baimė daro neigiamą įtaką vaikams ne tik tuo metu, kai ją jaučia, bet ji gali vaikui pakenkti tolimesniuose gyvenimo tarpsniuose. Baimės paveikia vaiko santykius, bendravimą, nes nerimastingų vaikų savivertė yra žema. Kai vaikas jaučia baimę, jis gali tapti apatiškas, irzlus, išsiblaškęs. Nemažinamos baimės paveikia vaiko fiziologiją – atsiranda virškinimo sutrikimai, pilvo, galvos skausmai, nusilpsta imuninė sistema (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Flake, Scheinichen, 2016; Bagdonas, 2014). Baimės gali provokuoti agresiją. Tyrimais įrodyta, kad stiprios baimės, patirtos iki trejų metų amžiaus, yra ypač pavojingos tolesniam sėkmingam vaikų psichiniam ir fiziniam vystymuisi. Ankstyvojo amžiaus vaikams baimės dažniausiai sukelia aplinka, o vyresniųjų baimės susijusios su savo pačių vaizdiniais. Normalu yra nerimauti išeinant iš saugios aplinkos į nepažįstamą erdvę. Apžvelgiant mokslininkų, tyrusių baimės fenomeną, išvalgas apie baimės prigimtį ir jos įtaką asmenybės vystymuisi, nustatyta: vaikystėje susiformavę problemų sprendimo būdai ateityje gali turėti įtakos asmenybės poelgiams ir žmogaus veiklai, jo galimybėms įveikti įvairias baimes bei jo savirealizacijai (Hurrelmann, 2000; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014). Sveikas ikimokyklinio amžiaus vaikas paprastai jaučia 2 - 3 nestiprias baimes. Augant vaikui jo išgyvenamos baimės keičiasi, vienos išnyksta, atsiranda kitos (Rost, 2001). Visi mažamečiai turi vieną bendrą pagrindinę baimę: būti atskirti nuo savo tėvų. Kitos baimės ateina ir praeina ir yra arba pačių vaikų sugalvotos ar nesąmoningai įdiegtos tėvų (Sparenborg-Nolte, 2014; Rost, 2001; Finger-Trechner, Heilmann, Kerschgens, 2019; Sabaliauskaitė, Bagdonas, 2017). Tamsos bijoma todėl, kad ji slepia visus pažįstamus daiktus, kiekvienas garsas atrodo neįprastai. Jei vaikas nors kartą išsigando tamsoje, tai vėliau pati tamsa baugins jį. Dažni baimės išgyvenimai atsiliepia vaiko fizinei ir psichinei savijautai, todėl suaugusieji privalo ugdyti vaiko pasitikėjimo jausmą (Kaunietienė, Bagdonas 2015; Cohen, 2013; Gray, 2013; Dewar, 2014).

Baimės įveikimo galimybės

Baimes įveikti padeda problemos priežasčių išsiaiškinimas, pokalbiai, bendra veikla, žaidimai

su tėvais, bendraamžiais, bendravimas su įvairaus amžiaus asmenimis, taip įgyjant įvairios patirties. Kuo daugiau kontaktų su aplinkiniais (bendravimo, konkurencijos, konfliktų), tuo mažiau vaikas turi baimių. Vaikai gali sėkmingai įveikti baimes klausydami pasakų, patys pasekdami istorijas. Pasakų pagalba vaikui galima ne tik perduoti žinias, parodyti naujus mąstymo, jausenos ir veiklos pavyzdžius, bet tokiu metodu grožinę literatūrą galima naudoti kaip terapinę priemonę. Baimę tyrusių mokslininkų bei praktikų teigimu, pasakos ikimokyklinio amžiaus vaikų populiacijoje laikytinos sėkmingais baimės įveikimo veiksniais. Vaikų baimių įveikimui rekomenduojama naudoti pasakas, kaip terapijos priemonę. Terapinės pasakos traktuojamos kaip baimių pažinimo metodas, nes pasakojimai vaikus susieja su įvairiomis baimę keliančiomis situacijomis. Išskiriamos šios pasakų, naudojamų psichoterapijoje, funkcijos: sukelti stiprias emocijas, kreipiantis į sąmonę ir pasąmonę; perduoti informaciją apie svarbius gyvenimo reiškinius, vertybes, žmonių vidinį pasaulį; ugdyti gebėjimą atsisipirti negatyviems aplinkos reiškiniams (Posth, 2010; Kisser, Rippl, Tiedtke, 2011, Flake, Scheinichen, 2016; Fuhrmann, Contard, 2015). Anot Molickos (2010), pasakos vaikui – artimiausi kūriniai, kuriuose realus pasaulis siejasi su išgalvotu ir kuria jam suprantamą tikrovę. Pasakose vaikas susipažįsta su baimę keliančiomis situacijomis ir randa puikių pavyzdžių, kaip spręsti problemas, sumažinti baimės jausmą. Pasakose perteikiamos taisyklės, kurių tam tikroje šalyje laikosi visuomenė. Vaikas susipažįsta su žmonių siekais ir tikslais, suvokia būties prasmę, mokosi tinkamo elgesio, moralės ir elgesio normų, kurių iš jo tikimasi. Pasitelkus pasakas galima vaikui padėti įveikti emociškai sunkias situacijas. Iš pasakų vaikai mokosi tinkamo elgesio, sužino drąsos, kilnumo, gėrio pavyzdžių. Laiminga pabaiga suteikia vaikui, kuris jaučiasi tos pasakos dalyviu, malonų sėkmės pojūtį. Vaikas, susitapatinęs su pasakos veikėjais, perima jų moralės nuostatas, mąstymo ir veikimo būdus, žavisi teigiamais herojais, jų savybėmis. Kartu vyksta ir paties vaiko tapatybės paieška – ieškoma atsakymo, kas aš esu ir kuo norėčiau būti (Lesinskienė, Karalienė, 2008). Kuo anksčiau baimės bus pastebėtos, tuo lengviau bus jas įveikti. Kaip teigia Diomšina (2009), žaidimų terapija yra taikomas pripažintas psichologinės pagalbos 3–11 metų vaikų baimių mažinimo metodas. Gray (2013), Dewar (2014), Molicka (2010), Rothaus (2021), Lutkat (2021) žaidimo terapiją apibrėžia kaip dinamišką vaiko ir suaugusiojo tarpusavio santykių sistemą, kuri specialiai parinktais žaidimo būdais padeda vaikui pajausti saugius ryšius su

aplinka. Žaidimų pagalba vaikui sudaromos palankios sąlygos tyrinėti ir išreikšti mintis, patiriamus jausmus, emocijas, elgesį. Žaisdami vaikai lavina pažinimo gebėjimus ir motoriką, suvokia, kas yra bendros veiklos ir atranda savo vietą jose (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Rost, 2001).

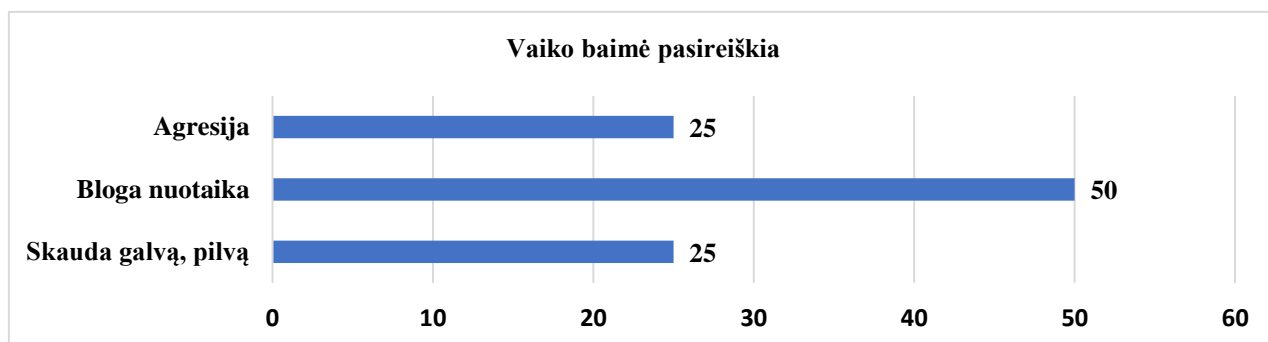
Tyrimo metodika ir organizavimas

Siekiant atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių raiškos ypatumus bei jų mažinimo galimybes, 2022 m. gegužės–spalio mėn. atliktas ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių raiškos tyrimas. Pasirinkti du duomenų rinkimo metodai: kiekybinis metodas – anketinė apklausa raštu, siekiant sužinoti tėvų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, nuomonę apie vaikų patiriamas baimes bei kokybinis metodas – apklausa žodžiu (pokalbis) su ikimokyklinio amžiaus vaikais, siekiant nustatyti vaikų patiriamas baimes, jų raišką bei galimus jų mažinimo būdus. Duomenų apdorojimo metodai – aprašomoji statistika bei aprašomoji turinio (content) analizė. Klausimyno instrumentarijus rengtas remiantis teorinėje tyrimo dalyje apibrėžtais teoriniais kriterijais. Klausimai suskirstyti į atitinkamus blokus pagal teorinio tyrimo metu išskirtas reikšmes. Parengtas klausimynas ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių nustatymui, pagrindžiant instrumentą teorinėje darbo dalyje ištirtomis charakteristikomis, baimės jausmo patyrimo, išgyvenamo nerimo kriterijais. Klausimynas sudarytas iš 16 klausimų, kurie sudarė 4 klausimų blokus: baimės raiška ikimokykliniame amžiuje (4 klausimai); vaikų baimių požymiai (4 klausimai); baimių įveikimo galimybės (4 klausimai); šeimos ir ugdymo įstaigos veiksmas, susidūrus su vaikų baimėmis (4 klausimai). Interviu su vaikais vykdytas laisvo pokalbio būdu, dėmesį skiriant baimės sampratai, baimės požymiams, situacijoms, kuriose pasireiškia vaikų baimės, nustatyti bei baimės mažinimo būdams atskleisti. Tyrimas vyko penkiose Kauno ir trijose Kauno rajono

ikimokyklinio ugdymo įstaigose, kuriose praktikas atlieka Kauno kolegijos studentai, taip siekiant pasigilinti į ikimokyklinio amžiaus vaikų patiriamų baimių situaciją Kauno kolegijos partnerinėse institucijose. Vykdamas tyrimą kiekvienoje įstaigoje išdalinta po 40 anketų (po 10 anketų kiekvienoje ikimokyklinio amžiaus vaikų grupėje), iš kurių visiškai užpildyta ir gražinta – 280 (grįžtamumas – 88 proc.); pasikalbėta su 32 ikimokyklinio amžiaus vaikais (po keturis kiekvienoje ugdymo įstaigoje). Atliekant tyrimą, laikytasi tyrimo etikos, dalyvavimo tyrime savanoriškumo principų, tyrimo dalyviams užtikrintas asmens anonimiškumas bei konfidencialumas, gauti duomenys naudoti apibendrinti moksliniais tikslais, pokalbiai su vaikais atlikti, gavus raštiškus tėvų ir ugdymo įstaigos sutikimus apie vaikų dalyvavimą tyrime. Kiekybinio tyrimo rezultatai rinkti, sisteminti ir apdoroti naudojantis MS Excel ir MS Word kompiuterinėmis programomis. Gauti kokybinio tyrimo rezultatai analizuoti ir sisteminti, naudojant Microsoft Office kompiuterinę programą. Tyrimo rezultatų sisteminimui taikytas aprašomosios turinio (content) tyrimo rezultatų analizės metodas, kategorijos ir subkategorijos sudarytos atsižvelgiant į teorinėje tyrimo dalyje analizuotų autorių nuostatas, informantų pateikti atsakymai pagrįsti įvairių tyrime nagrinėtų autorių nuomonėmis ir teiginiais.

Tyrimo rezultatų aptarimas

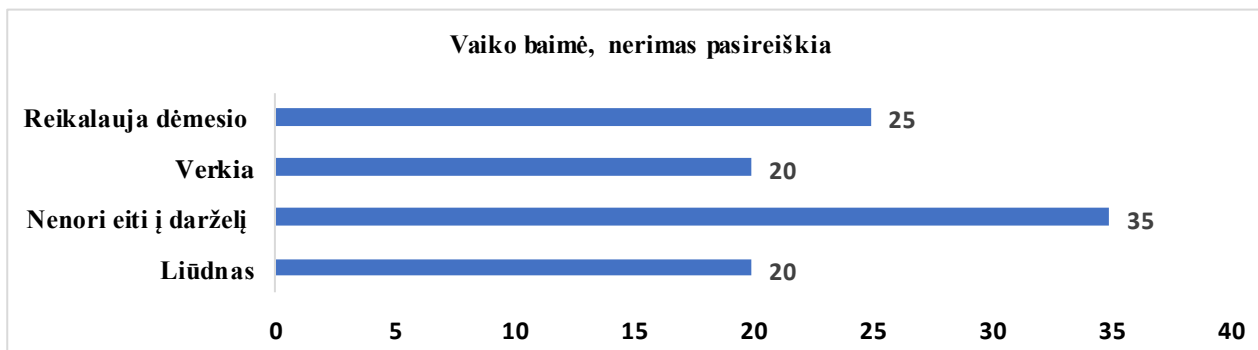
Norint atskleisti tyrimo dalyvių požiūrį į ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių požymius, pateikta grupė teiginių, apibūdinančių fiziologinius (galvos, pilvo skausmas), psichologinius (bloga nuotaika), elgesio (agresyvus elgesys) požymius. Į klausimą, kokie vaikų baimės požymiai (1 pav.), respondentų atsakymai pasiskirstė taip: 50 proc. nurodė blogą nuotaiką, 25 proc. – galvos, pilvo skausmus, 25 proc. – padidėjusią agresiją. Susidūrus su baime, pasireiškia fiziologiniai, psichologiniai, socialiniai požymiai.



1 pav. Vaikų baimių požymiai

Ugdytojams svarbu šiuos požymius atpažinti, nes, neatpažinus tikrosios sutrikimų priežasties, nebus galima mažinti baimės reiškinio. Tyrime atskleisti baimių raiškos požymiai patvirtina nagrinėtoje mokslinėje literatūroje pateikiamus baimę iššaukiančius veiksnius (Rothaus, 2021;

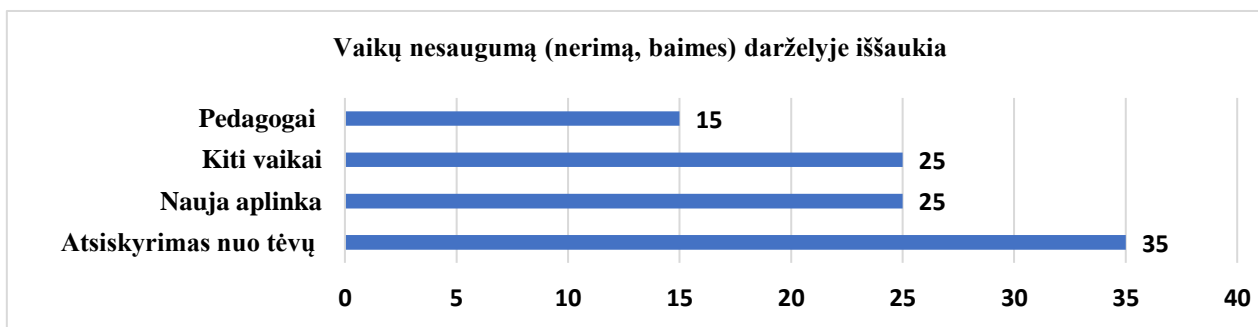
Gebhard, 2020; Flake, Scheinichen, 2016; Bagdonas, 2014; Finger-Trechner, Heilmann, Kerschgens, 2019): fiziologinius, psichologinius, socialinius bei jų sąsajas su vaiko patiriama būseną netikrumo situacijoje.



2 pav. Vaikų baimių raiška

Į klausimą, kaip pasireiškia jūsų vaiko baimė ir nerimas (2 pav.), respondentai atsakė: 35 proc. nurodė, kad vaikas, jausdamas baimę, nenori eiti į darželį, 20 proc. teigia, kad vaikai verkia, 20 proc. – vaikas būna blogos nuotaikos, 25 proc. – reikalauja papildomo dėmesio. Apibendrinant gautus atsakymus galima teigti, kad baimę patiriantys vaikai atsiduria išskirtinėse situacijose,

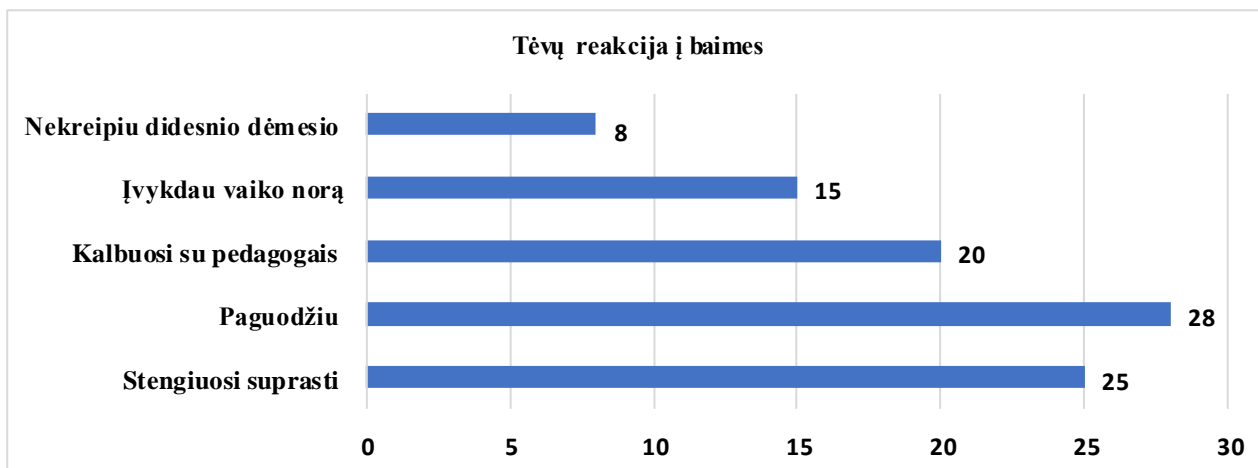
reikalauja papildomo dėmesio. Tokias situacijas tėvai bei pedagogai privalo atpažinti, kad galėtų vaikams padėti. Todėl iškyla šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimo svarba, siekiant padėti vaikui, esančiam išskirtinėje situacijoje (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Schwartz, Melzak, 2005; Bagdonas, 2009; Sabaliauskaitė, Bagdonas, 2017).



3 pav. Vaikų baimių priežastys

Respondentai, kalbėdami apie vaikų nesaugumą darželyje iššaukiančias priežastis (3 pav.), nurodė: 35 proc. mano, kad baimę iššaukia atsiskyrimas nuo tėvų, 25 proc. mano, kad vaikas jaučiasi nesaugiai dėl kontaktų su kitais vaikais, 25 proc. teigia, kad vaikų baimę iššaukia nauja aplinka, 15 proc. teigia, kad vaikai gali bijoti pedagogų. Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės priežastys

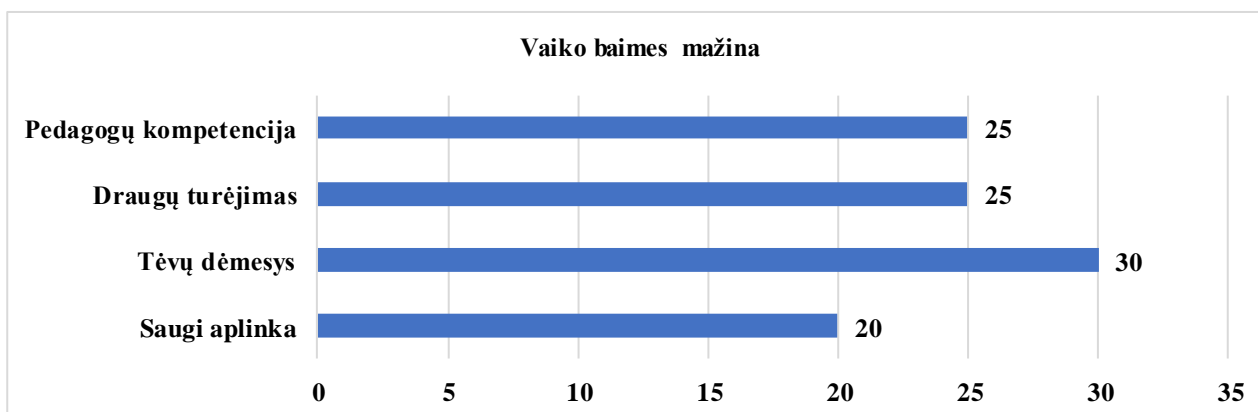
susiję su kitais asmenimis, atsidūrimu nepažįstamose aplinkose, komunikaciniai nesusipratimai. Todėl svarbu iš anksto parengti vaikus susidūrimams su baimę keliančiomis situacijomis ir asmenimis, svarbus adaptacijos, pasirengimo ikimokyklinio ugdymo įstaigai laikotarpis. Artimas kontaktas su vaiku pagerina adaptacijos periodą.



4 pav. Tėvų reakcija į vaikų baimes

Siekiant išsiaiškinti, kaip tėvai reaguoja į vaikų patiriamas baimes (4 pav.), nustatyta: 25 proc. nurodė, kad jie stengiasi suprasti vaiką ir jo nerimą, 28 proc. paguodžia vaiką, patiriantį baimes, 20 proc. kalbasi su pedagogais, siekdami padėti vaikui, 15 proc. nurodo įvykdantys kokį nors vaiko norą, 8 proc. teigia nesureikšminantys vaiko baimių, kurios turėtų savaime praeiti. Taigi tėvai stengiasi išsiaiškinti vaikų baimės priežastis

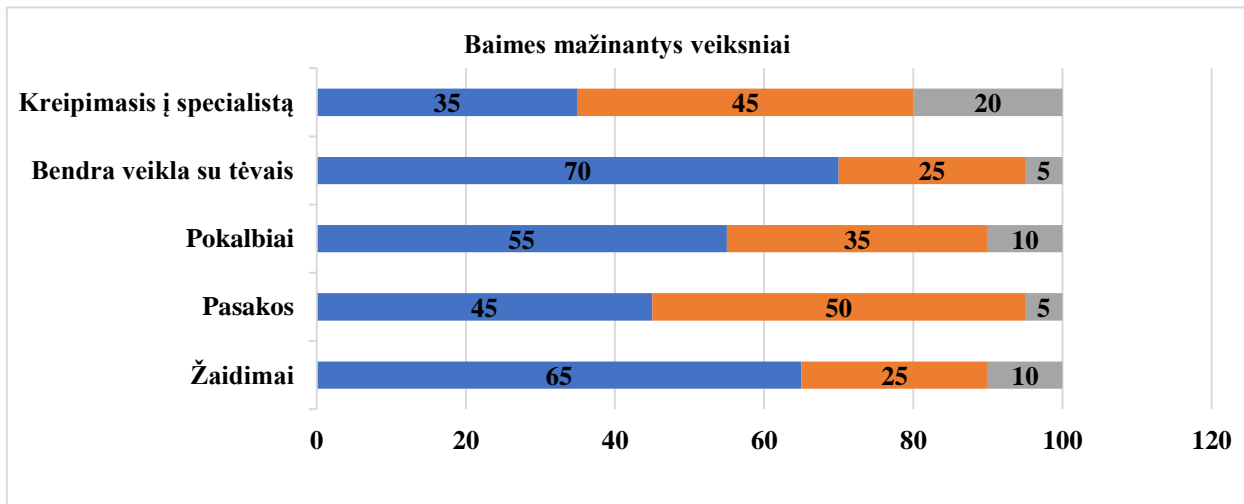
ir siekia padėti vaikams, esantiems sudėtingoje, naujoje ir komplikuotoje situacijoje. Efektyvūs tėvų elgesio būdai: komunikacija, empatijos apraiškos, bendravimas su šeimos nariais ir pedagogais sukuria artimesnį ryšį šeimoje, padeda rasti problemos sprendimo būdus (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Bagdonas, 2014).



5 pav. Baimių mažinimo galimybės

Paklausus tėvų, kaip jie mažina vaikų baimes (5 pav.), gauti atsakymai: 30 proc. nurodė, kad vaikų baimes koreguoja papildomas tėvų dėmesys vaikams, 20 proc. nurodė, kad saugi aplinka užtikrina gerą vaikų savijautą, 25 proc. nurodo, kad vaikui svarbu turėti draugų, 25 proc. teigia, kad baimių įveikimo procese ypatingai svarbi pedagogų kompetencija. Apibendrinant gautus atsakymus, galima teigti, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių įveikimo procese ypatingai

svarbūs šie veiksniai: pedagogų ir šeimos dėmesys ir bendradarbiavimas, edukacinės aplinkos pritaikymas konkretaus amžiaus vaikui, tinkama komunikacija. Respondentų atsakymai patvirtino mokslinėje literatūroje (Bagdonas, 2016; Kisser, Rippl, Tiedtke, 2011, Flake, Scheinichen, 2016; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014) nurodytas esmines ikimokyklinio amžiaus vaikų baimes, jų kilmės šaltinius bei galimus sprendimo būdus.



6 pav. Baimės mažinantys veiksniai

Išnagrinėjus respondentų atsakymus į klausimą, kokie veiksniai sėkmingiausiai mažina ikimokyklinio amžiaus vaikų baimes (6 pav.), nustatyta: labiausiai tėvai pasitiki bendromis veiklomis kartu su vaikais (95 proc.), žaidimais (90 proc.), pasakomis (95 proc.), pokalbiais (90 proc.), kiek mažiau (80 proc.) kaip baimės mažinimo veiksnį rinkęsi kreipimąsi į specialistą. Akivaizdu, kad respondentai suvokia, kad šiame amžiaus tarpsnyje svarbus kontaktas su savo vaiku, taikyti šio amžiaus vaikams priimtinas priemonės ir kad šio amžiaus vaikų baimių neverta sureikšminti, nes palankiose aplinkose jos natūraliai praeina. Nustatyta, kad teorinėje dalyje aprašyta pasakų ir žaidimų svarba akivaizdi ir pripažįstama atlikto tyrimo dalyvių. Taigi išskyla

tėvų ir pedagogų kompetencijos svarba, kai atpažinus nerimą ir baimes patiriantį vaiką laiku būtų galima taikyti šiam amžiaus tarpsniui tinkamiausią terapiją, parinkti konkrečių baimių mažinimui tinkamas pasakas, pasiūlyti žaidimus, mažinančius vaikų agresiją, skatinančius bendradarbiavimą, kontaktų palaikymą, empatijos raišką (Sabaliauskaitė, Bagdonas, 2017). Respondentai pateikė savo šeimose taikomus baimę mažinančius veiksnus (aktyvi veikla, kelionės, veikla gamtoje, atsipalaidavimas, šeimos šventės, būrelių lankymas). Šie būdai taip pat naudingi pozityvaus šeimos klimato kūrimo kontekste, šeimos tradicijų įtvirtinimui, tokiu būdu stiprinant vaiko savivertę, plečiant asmenines patirtis, mažinant nepasitikėjimą.

1 lentelė. Pedagogų kompetencijos, galinčios mažinti vaikų baimes

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Mokytojų kompetencijos raiška	Dalykinė kompetencija	„Jeį gerai išmanytų savo darbą“; „išaiškintų reikalavimus tiek vaikams, tiek tėvams“; „jeį nesureikšmintų savo reikalavimų“; „įdomiau perteiktų reikalavimus“; „yra silpnų mokytojų, pas kuriuos neįdomu“.
	Pedagoginė kompetencija	„Ne visi gali būti mokytojais“; „pedagogo darbas sunkus, todėl ir mums nėra lengva“; „atrinkti darbui į tik geriausius mokytojus“; „diplomas dar neduoda teisės dirbti mokytoju“; „ne tik vaikams reikia mokytis, bet ir mokytojams“
	Bendravimo kompetencija	„Jeį bendrautų kaip su sau lygiais“; „bendrautų ne tik apie reikalavimus; „įdomiausia pabendrauti kaip su žmonėmis“; „svarbiau bendravimas, nei sausi faktai“.
	Vadybinė kompetencija	„Mokytojai nemoka vadovauti veikloms“; „neteisingai paskirstomas laikas per užsiėmimus“; „per veiklas mokytojai kalba apie savo problemas, o ne apie esmę“.
	Informacinė kompetencija	„Nesuteikia laiku informacijos“; „neinformuoja apie pagrindinius terminus“; „neįzinome, kada bus kokie renginiai“; „vertinimas labai neaiškus, kai paklausi, nieko nepaaiškina“; „viskas daroma skubotai, neinformuojant iš anksto“; „viską reikia atlikti staigiai, tai kelia stresą“.
	Psichologinė kompetencija	„Kad galėtum išsikalbėti“; „norėčiau pasiguosti, bet nežinau, kam“; „trūksta savitarpio supratimo“ „niekam neįdomios svetimos problemos“; „kartais patiriame tikrą siaubą - tie visi mokytojų gąsdinimai ir stresas“.

1 lentelėje pateikiamos pedagogų kompetencijos, kurios, apklaustųjų tėvų teigimu, galėtų švelninti baimės būsenas ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Duomenys gauti, apibendrinus atsakymus į atvirą klausimą. Išanalizavus atsakymus, nustatytos šios kompetencijos: dalykinė, pedagoginė, vadybinė, informacinė, bendravimo, psichologinė, kurių įvaldymas būtina ikimokyklinio ugdymo pedagogui. Respondentų teigimu, pedagogas, įvaldęs šiuolaikines kompetencijas bei jas taikantis savo darbe, savaime mažina nerimo ir baimės būsenas tiek vaikų tarpe, tiek tarp tėvų, nes, atsakydami į šį

klausimą, tėvai pastebėjo, kad kai kurios situacijos, išylančios ugdymo įstaigoje, ir jiems patiems sukelia nerimą, todėl jie pageidauja šiuolaikiško, kompetentingo pedagogo, bet kartu ir artimai, draugiškai su vaikais ir tėvais bendraujančio mokytojo. Taigi atviro klausimo rezultatų analizė patvirtina teorinėje dalyje nagrinėtus teiginius apie kompleksinę baimės, nerimo, streso sprendimo būtinybę. Kompleksiškai nesprenžiamas problema iš ikimokyklinio ugdymo įstaigos persikelia į tolimesnes pakopas (Bagdonas, 2009; 2016).

2 lentelė. Vaikų patiriamų baimių raiška

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Vaikų patiriamos baimės	Nepažįstamų aplinkų	„Nenoriu eiti į darželį“; „bijau lankyti muzikos pamokas“; „nepatinka anglų k. pamokėlės, nes bijau ir nesuprantu“; „kai reikia važiuoti be tėvų“; „kai su vaikais einame...“; „kai būna tamsu“; „likti vienam“.
	Svetimų asmenų	„Kai keičiasi auklėtojos“; „nepatinka ...mokytoja“; „kai mane palieka pas...“; „kai nėra tėvų“, „kai ateina į namus X“, „geriausia, kai grupėje nebūna X ir Y“, „man geriausia namuose“.
	Bendraamžių	„X nepatinka, nes mušasi; „X nepriima kartu žaisti“; „nepatinka...per daug vaikų“; „man geriausia namuose“, „neinu į kiemą...daug vaikų“.
	Nepatinkamų veiklų	„Nemėgstu žaisti kamuoliu“; „nenoriu piešti, kai reikia“; „nespėju su kitais“; „nemoku taip, kaip kiti“; „nemėgstu dainuoti, nes nemoku“.
	Įsivaizduojamų dalykų	„Kai pažiūrime filmukus“; „X pasakojo, kad būna baisu“; „nežinau, bet bijau...“; „bijau, kai tamsu“; „man atrodo, kad būna, kaip sakę X“; „o gal būna, kaip knygoje“; „bijau, nes baisu“.

Siekiant sužinoti ikimokyklinio amžiaus vaikų patirtį, susidūrus su baimėmis, pasikalbėta su 32 ikimokyklinio amžiaus vaikais (5–6 m.). Pokalbiai su vaikais (2 lentelė) atskleidė: vaikai savo patirtyje atpažįsta baimes ir gali jas įvardinti; vaikai suvokia baimės neigiamą įtaką; baimės apibūdinamos kaip kažkas nesaugaus, negero, tai, ko normaliomis aplinkybėmis neturėtų būti; baimės kiekvieno vaiko individualios, bet dažniausiai bijoma atsidūrus nežinomoje vietoje, su nepažįstamais asmenimis, jaučiantis nesaugiai; savo išgyvenimus vaikai atskleidžia suaugusiems, dažniausiai mamai, bet ne visada prašo patarimų. Pokalbių su vaikais analizė parodė, kad tyrimo dalyvių teiginiai apie vaikų patiriamas baimes atitinka mokslinėje literatūroje (Posth, 2010; Kisser, Rippl, Tiedtke, 2011, Flake, Scheinichen, 2016; Fuhrmann, Contard, 2015; Lutkat, 2021) randamus vaikų baimės paaiškinimus apie baimių kilmę, priežastis, baimių intensyvumą, baimių įveikimo galimybes. Vaikai, pasakodami apie savo patiriamas baimes, šį jausmą apibūdino kaip nesaugumą, nejaukumą, neapibrėžtumą, susidūrus su netikėta, nauja situacija, naujais žmonėmis, nežinomais reiškiniiais, pasakų, filmų veikėjais, išgirdus kitų žmonių pasakojimus, pasilikus be tėvų. Vaikai ne visada gebėjo apibūdinti, kas yra baimė, bet suprato, kad tai nepatogus jausmas, kai jie jautėsi blogai ir neturėjo į ką kreiptis pagalbos.

Apibendrinant pokalbių su vaikais rezultatus nustatyti tokie baimių įveikimo būdai, kuriuos naudoja pokalbiuose dalyvavę vaikai: vaikai nebijotų, jei jaustųsi saugiai, būtų su artimais asmenimis, užsiimtų mėgstama veikla; suaugusiųjų pagalbos prašymas, išsipasavimas; baimę keliančios situacijos vengimas (vengimas eiti ten, kur yra nemalonūs asmenys, gyvūnai, objektai); bijant tamsos paliekama įjungta šviesa, atidarytos durys, žadinami tėvai atsibudus naktį, slepiamasi; išmokymas elgtis situacijoje, kėlusioje baimę (išmoko atlikti pratimus); kitų žmonių patirties sužinojimas panašioje situacijoje (vyresnieji draugai ar suaugusieji taip pat bijojo panašių asmenų, gyvūnų, situacijų); pasakų sekimas; racionalus baimės šaltinio paaiškinimas (vaiduklių nebūna); padaršinimas veikti (atlikti veiksmus, nes tėvai šalia); buvimas su stipresniu žmogumi (suaugęs visada pamatys ir padės); saikingai žiūrėti televiziją ar naudotis informacinėmis priemonėmis.

Diskusija

Tyrimo rezultatai patvirtino teorinėje dalyje aptartų tyrimų (Lutkat, 2021; Rothaus, 2021; Gebhard, 2020; Sparenborg-Nolte, 2014; Flake, Scheinichen, 2016) duomenis apie ikimokykliniame amžiuje vaikų patiriamas baimes bei jos įveikimo

galimybes, teikiančias prioritetas pokalbiams su vaikais, šeimos ir ugdymo įstaigos komunikacijai, žaidimų ir pasakų teikiamų galimybių taikymui šeimoje ir ugdymo įstaigoje. Ikimokyklinio amžiaus vaikų interviu duomenų analizė rodo, kad šio amžiaus vaikai patiria įvairias baimes. Šios baimės yra natūralios ir būdingos konkrečiam vaiko raidos etapui. Tyrimo rezultatai patvirtina teiginį, kad daugumos vaikiškų baimių neįmanoma išvengti, todėl neverta su jomis kovoti, svarbu būti pasiruošusiems priimti šias būsenas kaip natūralias konkrečios amžiaus vaiko išskirtines situacijas, kurias galima švelninti, mažinti, kad jos nesikartotų vaikui įžengus kitą amžiaus raidos periodą ir netaptų dažnai pasikartojančiomis būsenomis (Rothaus, 2021; Gebhard, 2020). Tyrimo rezultatai siejasi su Sparenborg-Nolte (2014), Flake, Scheinichen (2016) rezultatais, teigiančiais, kad vaikų patiriamos baimės kontekste iškyla šeimos ir pedagogų bendradarbiavimo aktualumas, nes tokių baimių įveikimas susijęs su ugdytojų kompetencija, ugdymo aplinkos parengimu, ugdomosios medžiagos pritaikymu, atsižvelgiant į individualias konkrečios vaiko savybes, raidos ypatumus. Tyrimo rezultatai patvirtino Posth (2010), Kisser, Rippl, Tiedtke (2011) analizuotas baimės įveikimo strategijas, teigiančias, kad, įveikiant baimę, svarbu remtis strategijomis, nukreiptomis į problemos sprendimą, o ne į jos eskalavimą: svarbus vaiko kaip asmens su individualiaisiais gebėjimais, gabumais, stipriosiomis ir silpnosiomis pusėmis, pripažinimas. Reikalinga vaiko dienos režimo patikra (miego, maitinimosi įpročių ugdymas, galimų žalingų įpročių atradimas). Bendros veiklos su vaiku metu atrandamos naujos, efektyvesnės strategijos, akcentuojant palankios aplinkos kūrimą namuose. Baimės įveikti padeda sveika gyvensena: aktyvi fizinė veikla, sportas, laiko leidimas gryname ore. Pedagogams svarbu skatinti atradimo momentą ugdomajame procese – ugdomųjų veiklų centre privalo būti džiaugsmo, pasitenkinimo atliekamomis veiklomis būsenos, nes baimės būsenos neskatina vaiko kūrybiškumo bei saviraiškos. Akcentuotinas bendrų susitarimų tarp tėvų, pedagogų ir vaikų priėmimas (aiški komunikacija, bendri susitarimai dėl veiklų, ugdomosios medžiagos perteikimo ir įsisavinimo, susipažinimas su mokymosi tikslais, pozityvus požiūris į patį procesą bei gautus rezultatus. Taigi vaiko baimių įveikimas sudaro prielaidas vaiko kūrybiškumo plėtrai, sėkmingai socializacijai, bendradarbiavimo kultūros sklaidai ikimokykliniame amžiuje ir vėlesniuose raidos etapuose (Bagdonas, 2016). Remiantis tyrimo rezultatais, galima teigti, kad ugdymo įstaiga ir šeima svarbu užtikrinti vaiko saugumo poreikius. Kol vaikas dar negali suprasti baimių nepagrįstumo, viskas, ką galima padaryti – padėti jam jaustis

saugiai, išklaudyti ir nuraminti, kai to reikia. Suaugusieji turi vaikui parodyti, kad jie supranta jo situaciją, nes vaikų baimės dažnai kyla dėl to, kad jie dažnai neskiria realybės nuo išgalvoto pasaulio. Tačiau pačiam vaikui jo baimės yra realios, todėl reikia jų neignoruoti ir nebauginti vaiko dar labiau. Kaip teigia Kaunietienė, Bagdonas (2015), svarbu atsakingai kalbėti apie patiriamas baimes, vaikams būnant šalia, nes vaikas bijo to, ko bijo suaugęs. Jei suaugęs nuolat kartos, kad bijo tam tikrų reiškinių ar asmenų, to bijos ir vaikas. Tėvai jų vaikams – pats didžiausias autoritetas, vaikas negali netikėti tuo, ką jam sako jo tėvai. Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad ugdytojams ikimokykliniame amžiuje svarbu atkreipti dėmesį į vaikų baimes, susidūrus su jomis ieškoti baimių atsiradimo priežasčių, konsultuotis su specialistais, įveikiant baimes elgtis korektiškai. Tėvai, susidūrę su sistemingais vaikų nusiskundimais dėl fizinės sveikatos, privalėtų pamąstyti, ar tai nėra baimės problemos išraiška. Laiku neatpažinus šios problemos, galimos nepageidautini pasekmės. Pagrindinis greta esantis pagalbininkas šeimai šioje situacijoje – ugdymo įstaigos pedagogai. Taigi šeimos santykių stiprinimas, bendradarbiavimo kultūros sklaida, vaikų savivertės stiprinimas, pasitikėjimas savo šeima, savo galiomis yra svarbūs vaikų baimių įveikimo veiksniai. Išanalizavus tyrimo rezultatus, galima rekomenduoti šeimoms kuo daugiau laiko praleisti kartu, bendrai ilsėtis, sportuoti, aktyviai leisti laiką, taip stiprinant vaiko sveikatą, drąsą, leisti vaikui pasijusti svarbiam, mylimam, svarbia šeimos dalimi. Suaugusiųjų patyrimo perteikimas vyksta bendrų veiklų metu, kai tokiu būdu suteikiama galimybė mokytis iš patirties, o vaikas, susidūręs su baimę keliančia situacija, reiškiniu ar asmeniu, gali pasipriešinti priešiškiems asmenims ar atvejams, lengviau susidoroti su priešiškomis situacijomis.

Išvados

1. Ikimokyklinio amžiaus vaikai patiria įvairias baimes: nepažįstamų asmenų, vietų, daiktų, reiškinių. Ikimokyklinio amžiaus vaikų baimės yra specifinės, susijusios su vaiko amžiumi ir patirtimi. Laikui bėgant daugelis baimių savaime išnyksta. Nekoreguojamos pasikartojančios baimės ir nerimas perauga į socialines fobijas, kai nenorima eiti į ugdymo įstaigą, būti su nepažįstamais asmenimis, siekti pasiekimų. Baimes patiriantys vaikai tampa užsidarę, agresyvūs, nenori lankyti ugdymo įstaigą. Vaikų baimės dažniausiai susijusios su atsiskyrimu nuo tėvų, nepažįstamomis aplinkomis ir asmenimis, gyvūnais, išgalvotais dalykais.

2. Tėvai pripažįsta, kad jų vaikai susiduria su įvairiomis baimėmis, jie stengiasi padėti savo vaikams šias baimes įveikti. Pokalbiai su vaikais atskleidė, kad vaikai dažniausiai susiduria su kitų vaikų, gyvūnų, įsivaizduojamų būtybių, nežinomų situacijų ir asmenų baimėmis. Vaikai baimių įveikimą sieja su jiems artimų asmenų (tėvų ir pedagogų) pagalba.
3. Baimių įveikimą skatina artimi santykiai šeimoje, galimybė išsikalbėti, bendra veikla su

kitais vaikais, pedagoginė pagalba, dienos ritmo laikymasis. Šiame procese svarbus šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimas, atsižvelgimas į individualius vaiko poreikius, raidos ypatumus. Baimių įveikimas susijęs tėvų ir pedagogų bendromis pastangomis, ugdomosios aplinkos parengimu, tinkamu ugdymo medžiagos pateikimu. Pasakos ir žaidimai ikimokykliniame amžiuje yra efektyvi baimių mažinimo priemonė.

Literatūra

1. Bagdonas A. (2009). Mokyklos baimės problema ugdymo šeimoje aspektu. Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose. Kaunas: KK.
2. Bagdonas A. (2014). Mokyklos baimė: specialiųjų poreikių moksleivių atvejo analizė. Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose. Kaunas: KK.
3. Cohen. L. J. (2013). The Drama of the Anxious Child - Childhood anxiety is on the rise at every level, from fear of monsters under the bed to severe anxiety disorders. Time, psychology, [žiūrėta 2022-08-09]. Prieiga per internetą: <http://ideas.time.com/2013/09/26/the-drama-of-the-anxious-child/>
4. Dewar. G. (2014). Nighttime fears in children: A guide for the science-minded. Parenting science, [žiūrėta 2022-06-20]. Prieiga per internetą: <http://www.parentingscience.com/nighttime-fears.html>
5. Diomšina B. (2009). Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. – Vilnius: VU.
6. Finger-Trechner, U., Heilmann J., Kerrschgens A. (2019). Angst im pädagogischen Alltag. Berlin.
7. Flake F., Scheinichen F. (2016). Tipps für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern. Berlin: Heidelberg.
8. Fuhrmann P., Contard A. (2015). Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern – Ein Ratgeber für Eltern. Freiburg.
9. Gray. R. (2013). Phobias may be memories passed down in genes from ancestors, [žiūrėta 2022-04-18] The Telegraph. Prieiga per internetą: <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/10486479/Phobias-may-be-memories-passed-down-in-genes-from-ancestors.html>
10. Gebhard U. (2020). Angst und Ekel vor Tieren. Berlin: Wiesbaden.
11. Hurrelmann K. (2000). Familienstress, Schulstress, Freizeitstress. Beltz Verlag: Weinheim und Basel.
12. Kaunietienė D, Bagdonas A. (2015). Ikimokyklinio amžiaus vaikų baimių raiška. Menas, dizainas, meninis ugdymas. 8 tarptautinės konferencijos medžiaga. Kaunas: KK.
13. Kisser, T. Rippl, D., Tiedtke, M. (2011). Angst Dimensionen eines Gefühls. München. Wilhelm Fink Verlag,
14. Levinskienė S, Karalienė. V. (2008). Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi. Vilnius. Printėja.
15. Lutkat C. (2021). Vom symbolischen Spiel mit der Angst oder: Wie Märchen spielerisch Abwehrkräfte stärken.
16. Molicka M. (2010). Pasakų terapija (pirma dalis). – Vilnius: Vaga.
17. Posth R. (2010). Gefühle regieren den Alltag – Schwierige Kinder zwischen Angst und Aggression. Munster: Heidelberg
18. Reid L. (2010). Vaikų nerimas. Vilnius.
19. Riemann F. (2021). Pagrindinės baimės formos. Vilnius: Alma littera.
20. Rost D. (2001). Handwörterbuch. Pädagogische Psychologie. Beltz. PVU.
21. Rothaus W. (2021). Ängste von Kindern und Jugendlichen. Heidelberg.
22. Sparenborg-Nolte A. (2014). Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart.
23. Sabaliauskaitė G., Bagdonas A. (2017). 3-4 metų vaikų baimių raiška ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. [žiūrėta 2022-04-09]. Prieiga per internetą: <https://core.ac.uk/download/pdf/75821397.pdf>

CHILDREN'S ANXIETIES AND POSSIBILITIES OF REDUCING THEM IN PRESCHOOL AGE

Summary

Children's anxiety is a worrying phenomenon for parents. Educators and parents strive for children to become confident individuals as they grow up. Courage, determination, and confidence are the features that can help a person to adapt better to society. It should be noted that some of the little ones become reticent, shy, disobedient and rebellious after they start to attend preschool or face new people. Anxiety can interfere with people trying to open themselves in the social environment. Children may be afraid of different things, and the reasons for their anxieties may be very different. However, parents need to be attentive and not expect children to "grow out" of their fears. It should be noted that a child's anxiety may be overcome with personal characteristics or surrounding support. Still, if the child's anxiety is ignored and the child is unable to cope with it, this anxiety can increase and grow into a phobia or complicate the child's socialisation among peers and society.

The research problem is preschool children's phobias and anxiety, which are relevant in today's society, cause tension, and require resolution. Information about how children's fear can impact their psychological and physical health and successful socialisation is important not only for parents with preschool-age children but also for the preschool staff. The study problem is the answers to the questions whether parents are interested in children's experiences, what causes child's anxiety, how parents react to the child's preschool distress, whether parents have experienced childhood anxiety themselves, and whether childhood fears have consequences in their lives. The research aims to search for the answers to these problems and perform theoretical and empirical analysis based on this work. The article focuses on the most often experienced children's anxieties and analyses possible ways to help children to identify, understand, appropriately express, and manage their feelings. The objectives include basing theoretically the expression of preschool-age children's fears and anxieties and how it affects individual development and socialisation. The study of preschool-age children's anxieties helps provide ways of overcoming them.

Keywords: children's anxieties, overcoming anxieties, cooperation, educational factors, preschool age.

Informacija apie autorius

Dr. Algimantas Bagdonas. Kauno kolegijos Menų ir ugdymo fakulteto Pedagogikos katedros docentas.
Mokslinių tyrimų kryptys: pedagoginė psichologija, švietimo vadyba.
El. pašto adresas: algimantas.bagdonas@go.kauko.lt

Asta Jakimavičienė. Kauno kolegijos Menų ir ugdymo fakulteto Pedagogikos katedros vedėja, lektorė.
Mokslinių tyrimų kryptys: ikimokyklinio ugdymo edukacinės aplinkos, mokymosi motyvacija.
El. pašto adresas: asta.jakimaviciene@go.kauko.lt

Raimonda Sadauskienė. Kauno kolegijos Menų ir ugdymo fakulteto Pedagogikos katedros lektorė.
Mokslinių tyrimų kryptys: ankstyvasis užsienio kalbų mokymas, mokymosi motyvacija.
El. pašto adresas: raimonda.sadauskienė@go.kauko.lt