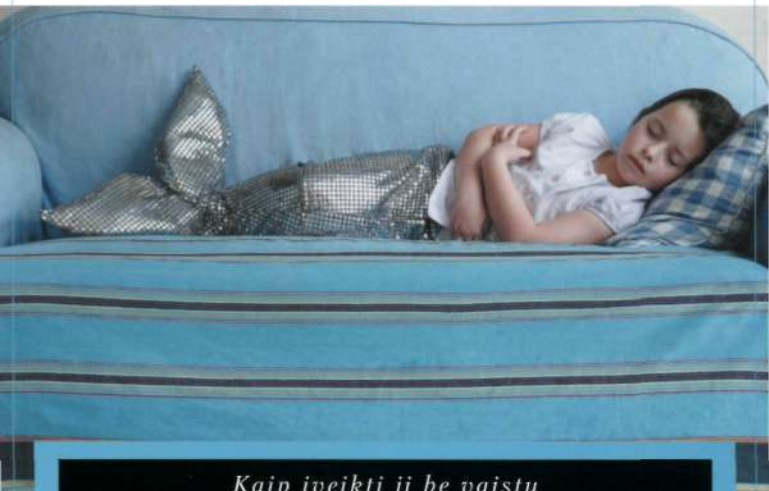


# Vaikų nerimas

.....



*Kaip įveikti jį be vaistų  
ir terapijos*

Louise Reid

baltos lankos  
PSICHOLOGIJA

# Turinys

PRATARMĖ .....	11
IŽANGA .....	13
I skyrius	
KŪDIKIS .....	17
Kaip supažindinti kūdikį su jo kūnu .....	17
Kaip supažindinti kūdikį su aplinka .....	18
II skyrius	
VAIKŲ NERIMAS .....	23
Nerimą rodančios reakcijos .....	23
Verksmas .....	24
Miego sutrikimai .....	24
Netinkamas elgesys .....	25
Tobulas vaikas .....	26
Bendrasis nerimas .....	27
Panikos sutrikimas .....	28
Mokyklos fobija .....	29
Depresija .....	30
III skyrius	
NERIMĄ SUKELIANČIOS APLINKYBĖS .....	33
Darželis .....	34
Mokykla .....	34
Skyrybos .....	35

Prisitaikymas prie pokyčių .....	36
Nerimo įveikimas .....	37
IV skyrius	
BAIMĖS .....	39
Baimė: prisitaikymo mechanizmas .....	39
Kūdikių ir vaikų iki šešerių metų jaučiama baimė .....	40
Piešimas kaip būdas suvaldyti baimę .....	43
Ką reikia daryti .....	44
Geresnės ateities vaikams užtikrinimas .....	46
V skyrius	
KANČIA .....	49
Kenčiantis mažas vaikas .....	49
Kenčiantis dvejų ir trejų metų vaikas .....	50
Kenčiantis ketverių ir penkerių metų vaikas .....	51
Ką reikia daryti .....	52
Kenčiantys nuo šešerių iki dešimties metų vaikai .....	53
Kenčiantys vyresni nei dešimties metų vaikai .....	55
VI skyrius	
PYKTIS .....	57
Vaikų iki vienerių metų pyktis .....	57
Vaikų nuo vienerių iki trejų metų pyktis .....	58
Ketverių metų ir vyresnių vaikų pyktis .....	59
Ką reikia daryti .....	60
Slaptos pykčio formos .....	61
Pykčio valdymas .....	63
Pyktį palaikanti baimė ir širdgėla .....	64
VII skyrius	
KLAIDINGI ĮSITIKINIMAI VAIKYSTĖJE .....	67
Vaiko patiklumas .....	67
Pirmieji klaidingi įsitikinimai .....	68
Pirmojo klaidingo įsitikinimo išnykimas .....	69

Pirmasis klaidingas įsitikinimas išlieka .....	69
Klaidingų įsitikinimų sugriovimas .....	71
Su maloniais pojūčiais susijęs klaidingas įsitikinimas .....	72
Su maloniais pojūčiais susijusio klaidingo įsitikinimo išnykimas .....	73
Su maloniais pojūčiais susijęs klaidingas įsitikinimas išlieka .....	74
Su maloniais pojūčiais susijusio klaidingo įsitikinimo išnykimas .....	76
Su visagališkumu susijęs neteisingas įsitikinimas .....	77
Su visagališkumu susijusio neteisingo įsitikinimo panaikinimas .....	77
Su visagališkumu susijęs neteisingas įsitikinimas išlieka .....	78
Vaikų klaidingų įsitikinimų keitimas .....	80
Ką reikia daryti .....	82

### VIII skyrius

#### NETINKAMAS ELGESYS, ARBA MAIŠTINGOJI

PUSĖ .....	85
Pykčio ir įsiūčio prieuoliai .....	85
Užsispyrimas .....	86
Agresyvumas ir smurtas .....	87
Hiperaktyvumas .....	88
Manipuliacija .....	88
Pasyvumas ir tingumas .....	89
Perfekcionizmas .....	90
Egoizmas .....	92
Nuolankumas .....	93
Netinkamas elgesys: apsaugos būdai .....	94
Pratimas maištingam vaikui .....	94
Ką reikia daryti .....	95

IX skyrius	
VAIKŲ SUKRĖTIMAI .....	99
Tuštumos pojūčio panaikinimas .....	100
Ką reikia daryti .....	101
X skyrius	
VAIKŲ DROVUMAS .....	103
Drovumo šaknys .....	104
Liguistas drovumas .....	104
Liguisto drovumo gydymas .....	105
XI skyrius	
VAIKŲ MIEGAS .....	107
Pagalba vaikui, kad geriau miegotų .....	107
Su miegu susijusio nerimo mažinimas .....	109
Minčių sukūrys .....	110
Ką reikia daryti .....	110
XII skyrius	
SAVĖS VERTINIMAS .....	111
Savęs vertinimo sutrikimai .....	111
Vaiko savęs vertinimo atkūrimas .....	112
Ką reikia daryti .....	113
IŠVADOS .....	117