

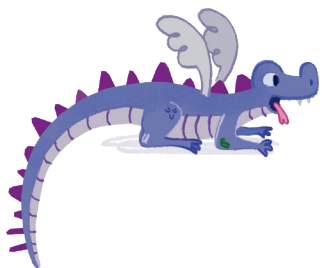
Dr. Catherine Cook-Cottone • Lena Podesta

Baubukas Jauduliukas

Kaip įveikti nerimą
keliais lengvais žingsneliais







Mieli tėveliai ir globėjai,

Labai džiaugiuosi galėdama jums pristatyti „Baubuką Jauduliuką“. Visiškai normalu, kad vaikai jaudinasi, ir visai nesvarbu, kokio jie amžiaus. Paprastai norime, kad vaikai į jaudulį atkreiptų dėmesį, ypač tada, kai jis padeda apsisaugoti ir apsaugoti kitus, planuoti bei priimti tinkamus sprendimus. Taigi kartais jaudintis sveika. Deja, nemažai daliai vaikų sunku jaudulį suvaldyti, o tai trukdo mėgautis gyvenimu čia ir dabar.

Dažniausiai vaikai bijo triukšmo, pabaisų, košmarų, gamtos stichijų, likti vieni, susijaudinti ar atsiskirti nuo artimųjų – pavyzdžiui, pasiklysti. Ši knygelė padės išmokyti mažuosius priimti jaudulį kaip įprastą reiškinį, jį suvaldyti ir paprasčiausiai būti nepasiduodant kasdieniam nerimui.

Knygelėje Baubukas pasinaudoja gerai žinomais nerimą mažinančiais metodais, pavyzdžiui: pasakoja apie nerimą kitiems, prašo pagalbos, atlieka kvėpavimo pratimus, sutelkia dėmesį į savo pojūčius ir muziką, įveikia nerimo bangą bei atkreipia dėmesį į nerimą, kylantį dėl rimtų, racionalių priežasčių.

Maždaug 1–4 proc. trejų–septynerių metų amžiaus vaikų patiria klinikinius nerimo simptomus, kurie trukdo žaisti ir mokytis. Tokiais atvejais gali pasikeisti vaikų apetitas, sutrikti miegas, jiems sunku atsiskirti nuo globėjų, jie pradeda vengti situacijų, kuriose reikia bendrauti, užsisklendžia, kyla elgesio problemų, kartais apima staigi, intensyvi baimė, daužosi širdis ir trūksta oro.

Jei pastebite tokius simptomus, raginčiau kreiptis pagalbos į vaikų psichinės sveikatos specialistus ir pranešti šeimos gydytojui. Nerimo sutrikimus įmanoma suvaldyti ir gydyti, o profesionalų pagalba gali būti labai naudinga.

Be to, ir toliau skaitykite knygelę! Tiek jūsų mažylis, tiek visi kiti baubukai jauduliukai, kuriems reikia pagalbos, bus labai dėkingi!



Catherine Cook Cottone

Licencijuota psichologė
Dr. Catherine Cook-Cottone



**Skiriu savo dviem Baubukėms Jauduliukėms Chloe'ai
ir Maya'ai Cottone bei CM, drąsiajam Baubui Jauduliui,
įkvėpusiam sukurti šią knygele.**

C. C. C.

Skiriu mamai. Myliu tave.

L. P.



Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

© Catherine Cook-Cottone, 2024

© Iliustracijos, Lena Podesta, 2024

Pirmą kartą 2024 metais anglų kalba JAV pavadinimu *The Worry Monster: Calming Anxiety with Mindfulness* išleido *Random House Books for Young Readers*, Niujorkas. Lietuvių kalba išleista susitarus su *Random House Children's Books*, kuris yra *Penguin Random House LLC* padalinys.

Visos teisės saugomos. Draudžiama bet kokiais būdais atgaminti ar kopijuoti visą kūrinį ar jo dalis. Jokia šios knygos dalis negali būti naudojama ar atgaminama dirbtinio intelekto technologijų ar sistemų mokymo tikslais. Šį kūrinį draudžiama naudoti teksto ir duomenų gavybos tikslais pagal EU Direktyvos 2019/790 straipsnį 4(3).

© Vertimas į lietuvių kalbą, Miglė Šaltytė, 2025

© Leidykla „Nieko rimto“, 2026

ISBN 978-609-441-967-6

Redaktorė Ingrida Daračienė
Korektorė Eglė Devižytė
Maketavo Andra Paplauskaitė
Tiražas 1500 egz.
Išleido leidykla „Nieko rimto“
Dūmų g. 3A, LT-11119 Vilnius
www.niekorimto.lt
Spausdino UAB BALTO print
Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Baubukas Jauduliukas

Kaip įveikti nerimą
keliais lengvais žingsneliais

Iš anglų kalbos vertė
Miglė Šaltytė



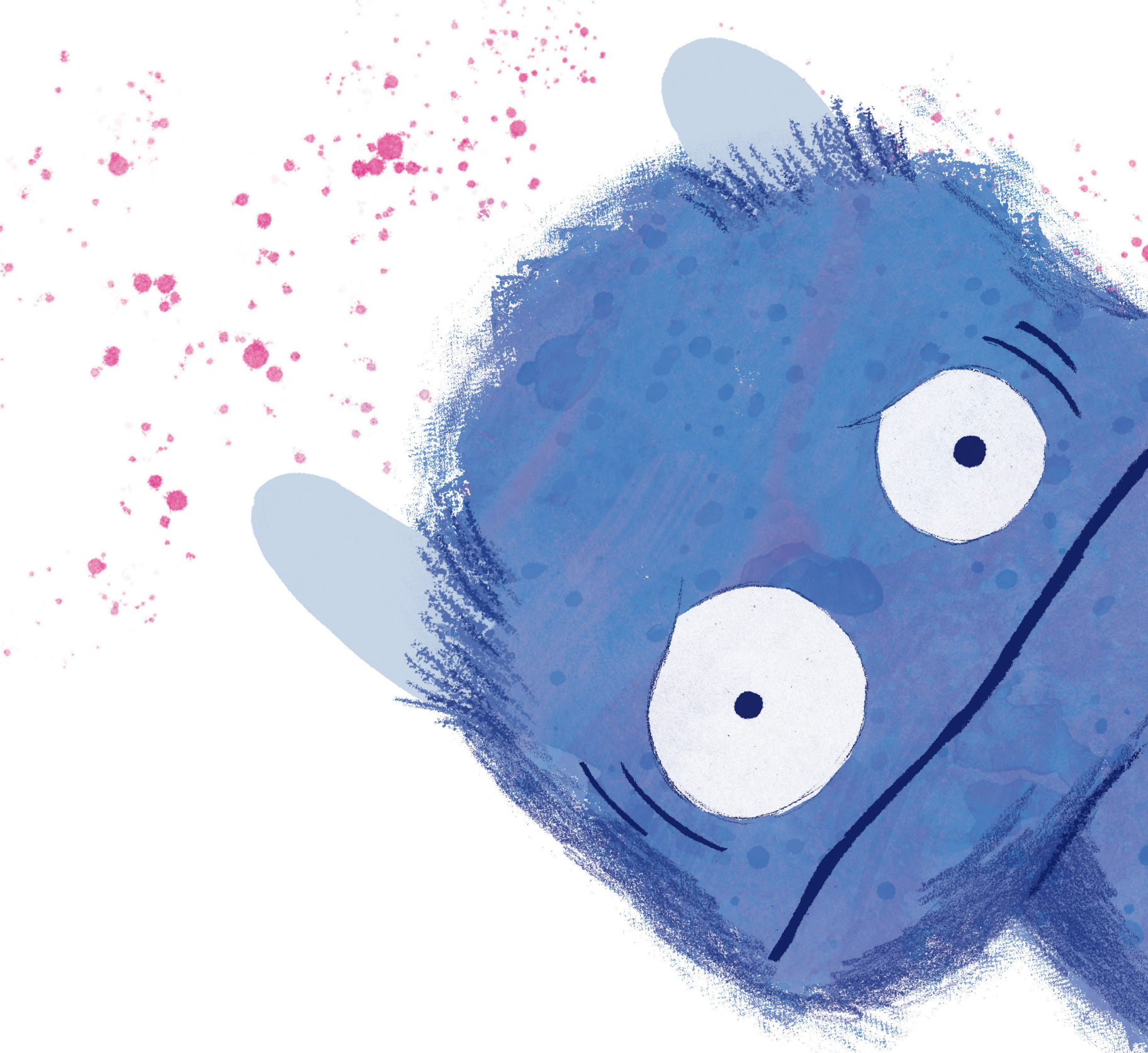
Parašė
Dr. Catherine Cook-Cottone

Iliustravo
Lena Podesta



Vilnius
2026





Aš – baubukas. Baubukas Jauduliukas.
Tai reiškia, kad aš *labai* dažnai jaudinuosi.

Kai jaudulį sutramdau,
atrodau šitaip.

**Mielas,
ar ne?**



Štai koks aš, kai jaudinuosi ne be reikalo: tada
jauduliukas padeda man apsisaugoti, pasirūpinti
kitais ir būti tokiam šauniam, kaip tik moku.



Bet kartais jauduliukas išauga...

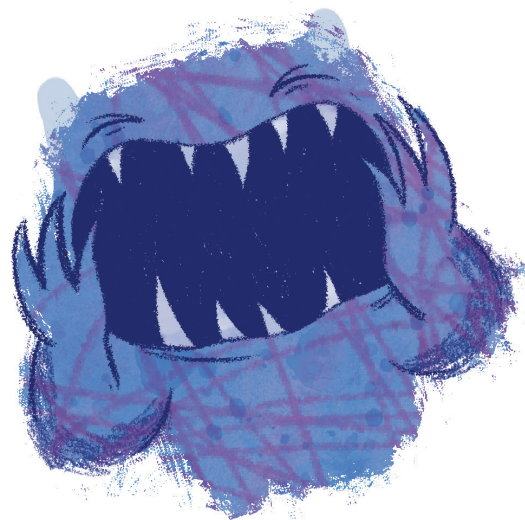
Širdis daužosi.



Išlenda nagai!



Pasimato iltys!



O galvelė pati prigalvoja
DIDŽIAUSIŲ ir **BAISIAUSIŲ**
baimių.

Tampu...

TIKRU BAUBU!



O tada būna negerai.



Dr. Catherine Cook-Cottone – licencijuota psichologė ir Buffalo universiteto profesorė.

Ji daugiau nei dvidešimt metų dirba su vaikais ir paaugliais. Dr. Catherine Cook-Cottone specializacija – terapijos metodais kurti gyti padedančias patirtis. Universitete autorė ugdo būsimus psichologus ir psichologinio konsultavimo specialistus. Moksliniuose tyrimuose Dr. Catherine Cook-Cottone daugiausiai dėmesio skiria įkūnytos savireguliacijos įrankiams (jogai, įsisąmoninimo ir įsąmoninto rūpinimosi savimi metodams) bei psichosocialiniams sutrikimams (valgymo sutrikimams, nerimo sutrikimams, priklausomybėms, traumoms). Autorė yra parašiusi penkiolika knygų suaugusiesiems ir per šimtą straipsnių bei mokslinių knygų skyrių, gavusi JAV psichologų asociacijos apdovanojimą, be to, ji yra viena iš leidinio „Valgymo sutrikimai: žurnalas apie gydymą ir prevenciją“ („Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention“) vyriausiųjų redaktorių. Tačiau, ko gero, visų svarbiausia, – Dr. Catherine Cook-Cottone yra mama ir abi jos dukros mano, kad Baubukas Jauduliukas išties šaunus.

Lena Podesta – Oregone gyvenanti iliustruotoja, animuotoja ir mama. Jai labiausiai patinka piešti mielus, tačiau truputėlį pasiutusius veikėjus (tiek vaikams, tiek suaugusiesiems!). Dailininkė yra sukūrusi dar dvi iliustruotas knygas vaikams, iš kurių vieną parašė pati. Jos pačios Baubuką Jauduliuką nuramina ilgi pasivaikščiojimai, kvėpavimo pratimai ir šokiai.





Labas! Aš - Baubukas Jauduliukas.

Kartais labai nerimauju dėl įvairiausių dalykų. Mano jaudulys išauga ir tampa tikru **baubu**. Ar ir tau būna neramu?

O **jeigu** autobuse niekas nenorės sėdėti šalia?

O **jeigu** pasiilgsiu namų?

O **jeigu** pasiklysiu?

O **jeigu** man nepatiks, ką duos priešpiečių?

O, ne...
Jau jaučiu nerimo bangą!

Tikra laimė, kad žinau **septynis žingsnelius**, kurie man padeda nurimti, atsipalaiduoti ir nuvyti šalin nerimą bei jauduliuką. Mielai savo žiniomis pasidalinsiu su **tavimi**.

Juk būsimė draugais, ar ne?

Licencijuota psichologė **Dr. Catherine Cook-Cottone** sukūrė itin žaismingą ir jaukią knygą vaikams apie tai, kaip išmokti padėti sau, kai kyla nerimas, jaudulys ar baimė. Mielas personažas Baubukas Jauduliukas aiškiai ir paprastai pristato septynis dėmesingo įsisąmoninimo žingsnelius, kuriais sekdami tiek vaikai, tiek suaugusieji lengvai įveiks nerimą.



www.niekorimto.lt

Užsuk, net jei tu ir ne vaikas



ISBN 978-609-441-967-6



9 786094 419676