



REKOMENDACIJOS IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO VAIKŲ TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS)

Kai kurie mažyliai jau šią savaitę pradėjo lankyti lopšelius - darželius. Dar kiti sugužės kitą savaitę. Grįžimas bus kitoks, reikalaus adaptacijos prie naujų taisyklių ir sąlygų karantino metu. Tokia netikėta ir ilga pertrauka nuo ugdymo įstaigos ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus gali išmušti iš vėžių. Pradėjus lankyti gali būti sunku laikytis dienotvarkės, gyvenimo ritmo, sunku atsiskirti nuo tėvų, namų. Gali atsirasti elgesio, emocijų ir kiti pokyčiai: padidėjęs jautrumas, irzlumas, piktumas, apetito stoka, prastas miegas, gali pasitaikyti šlapinimosi į lovą atvejų.

Kad kuo mažiau vaikai patirtų psichologinės įtampos ir streso šiuo laikotarpiu keletas svarbių momentų ir patarimų.

1. **Ruoškitės iš anksto.** Su vaikais kalbėkite apie darželio lankymą ir pasikeitimus karantino laikotarpiu (temperatūros patikrinimą ryte, palydėjimą į grupes, bendrų veiklų lauko teritorijoje nebuvimą ir kt.). Pasiruošimas turėtų apimti ne tik vaikus, bet ir pačius tėvėlius. Kaip jūs jausitės, reaguosite – viską jaus ir jūsų atžala. Stenkitės nekalbėti apie savo nerimą prie vaiko, pagalvokite apie vaiko režimą ugdymo įstaigoje ir po truputėlį pratinkite jį, pavyzdžiui, prie valgymo, miego, pasivaikščiavimo tam tikromis valandomis. Skatinkite žaidimus, veiklas, užsiėmimus. Taip pat padėtų kartas nuo karto prisiminti darželį: rodyti nuotraukas iš grupės gyvenimo, prisiminti mokytojų ir vaikų vardus, žaidimus, kuriuos kartu žaidė, daineles ir kt..
2. **Svarbu – neapgaudinėti.** Kadangi atsiskyrimas buvo ilgokas, vaikas turi žinoti, kad nuo šiol didesnę laiko dalį jam teks ir vėl praleisti be tėvų, ne savo namuose. Dažnai tėvai, norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo emocijas, stengiasi pabūti grupėje ar prailginti atsisveikinimą. Idealiausia, kai tėvų emocinis tvirtumas ir išankstinis vaiko paruošimas leidžia be jokių ilgesnių kalbų atsisveikinti ryte, atiduoti vaiko globą į mokytojų rankas.
3. **Nereikia bijoti ašarų.** Vaikų adaptacija darželyje paprastai trunka nuo dviejų savaitių iki dviejų mėnesių. Jeigu per du mėnesius vaikas nepritampa – jau vertėtų susirūpinti. Tai ženklas, kad vaiko vidiniame pasaulyje esantys jausmai gali ateityje įtakoti vystymosi raidą bei sąlygoti įvairius psichosomatinius negalavimus be aiškios medicininės priežasties, pavyzdžiui, pilvo, galvos, galūnių skausmus, pykinimą. Nebijokite vaiko ašarų, mažyliui reikia išsiverkti. Taip jis nepaliekia sunkių jausmų savo viduje. Dažnai išsiverkęs vaikas apsiramina. Kalbant su ašarojančiais mažyliais venkite tokių frazių kaip „nebijok“, „nežliumbk“, „tu jau didelė mergaitė“, „vyrai neverkia“ ir panašiai. Vietoj jų geriau sakykite vaikui: „Būk drąsus“, „Viskas bus gerai“. Kaip jau minėjau, idealiausia yra trumpi atsisveikinimai ir per ilgai neužsitęšias guodimas.

Svarbu:

- Savyje turėti daug kantrybės. Nenuleisti rankų ištikus vienai ar kelioms nesėkmėms.
- Leiskite vaikui į darželį neštis kokį svarbų ir jam mielą daiktą, pvz. žaisliuką, ar kitą daiktą, kuris primintų namus.
- Pasakykite vaikui, kada ateisite jo pasiimti. Nemeluokite, kad po valandos ar tada, kai nuvažiuosite apsipirkti.
- Kartu ruoškite drabužėlius, daiktus, priemones, reikalingus darželiui. Apie tai kalbėkite, vaikui visa tai suteiks didesnę saugumo pojūtį.
- Susidūrę su sunkumais nebijokite konsultuotis su auklėtojomis, darželio specialistais. Nebijokite kreiptis į psichologus, nes tai tikrai nereikš, kad jūs negebate susidoroti su jus užklupusiomis problemomis. Tai tik rodys jūsų stiprybę ir norą padėti savo mažyliui.

*Sėkmės! Biržų švietimo pagalbos tarnybos psichologė,
križių valdymo konsultantė Žaneta Taurienė*

