



PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

Dienotvarkės nauda: suplanuotas laikas ir įprastas režimas be vietos baimėms

„Dienotvarkė, laiko planavimas – suteikia saugumo, užtikrintumo jausmą, todėl dienotvarkės ar režimo aptarimas su vaiku bei jo laikymasis – viena svarbiausių šių dienų užduočių tėvams“, – sako Panevėžio apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus (VTAS) mobiliosios komandos psichologė Aura Svetikienė. Pasak specialistės, dienotvarkė užtikrina galimybę tęsti įprastinę ar ieškoti naujų veiklų, o kartu tai yra ir pats geriausias būdas bei priemonė kovoti su baimėmis.

Karantinas – ne savaitgalio režimas

Pirmiausia ir tėvai, ir vaikai turi suprasti, kad karantinas nėra savaitgalis. „Savaitgalio režimas dažniausiai yra kitoks nei kasdienis ir panašesnis į laiką be režimo, tačiau ilgesnį laiką būnant namuose laikytis režimo ne tik reikia, bet ir būtina“, – sako A. Svetikienė. Po laiko namuose vaikams sunkiau bus grįžti į normalų ritmą, kurį laiką sunkiau seksis susikaupti, atlikti užduotis ar užsiimti kita lavinamąja veikla, tad režimas namuose neleis vaikams visiškai atsipalaiduoti.

„Nieko neveikimas nualina bet kokio amžiaus žmogų, jį žlugdo ir gali sėti bereikalingą paniką. O vaikai labai greitai įpranta nieko neveikti, pasyviai leisti laiką ir tiesiog *vegetuoti*“, – sako psichologė, pabrėždama dienos režimo ir veiklų planavimo namuose svarbą.

Tėvai turi žinoti, kaip laiką leidžia vaikai

Laikas, kurį vaikai praleis namuose, nėra trumpas, galimybės judėti – nedidelės, todėl aišku, kad vaikai ieškos sau įdomios veiklos. Čia labai svarbus tėvų vaidmuo ir gebėjimas atžaloms pasiūlyti naudingas veiklas bei sutarti tam tikras ribas.

„Tėvams labai svarbu domėtis vaikų veikla net ir namuose. Tam padės dienos planas su numatytais veiklomis ir užduotimis, apibrėžta trukmė ir net aptartomis bei numatytais veiklomis internetinėje erdvėje“, – sako VTAS mobiliosios komandos psichologė.

Mažyliai ir pradinukai, dar nėra linkę labai nutolti nuo tėvų ir juos kontroliuoti bei žinoti jų veiklas – paprasčiau. O štai paaugliai, anot psichologės, tėvams kelia mažiau problemų, tačiau yra didesni *slapukai*, linkę rizikuoti, todėl suaugusieji privalo žinoti ką veikia ir tokio amžiaus vaikas, kaip ir su kuo jis bendrauja internete. Tai pat labai svarbu su vyresniais vaikais aptarti jų atsakomybę visuomenei ir karantino būtinumą bei prasmę.

Bendros veikos ir savarankiškumo pamokos

Darželinukai ir pradinukai lieka namuose su tėvais. Todėl ką jie veiks ir kaip leis šeima laika – bendros išmonės ir pomėgių klausimas. „Veiklų galima surasti neatsitraukiant nuo įprasto dienos

rėžimo, kurio laikomasi darželyje ar mokykloje. Pusryčiai, pasivaikščiavimas lauke, žaidimai ar lavinamieji pratimai, tokius įprastus dalykus reiktų numatyti ir laiką leidžiant namuose“, – rekomenduoja psichologė.

Be to, dabar tinkamas laikas mažiesiems suteikti ir savarankiškumo pamokas. „Išnaudokime galimybę suteikti vaikams daugiau iniciatyvos kasdienėje namų ruošos veikloje: kartu tvarkykimės, gaminkime valgį ar remontuokime, tai laikas, kai vaikus galime mokyti savarankiškumo“, – priverstinio karantino plusus vardina mobiliosios komandos psichologė.

Skatinkite vaikui naudingas veiklas

Pasakų skaitymas ar kartu žiūrėti animaciniai filmukai, ne tik stiprina tarpusavio ryšius, bet ir atlieka lavinamąją funkciją, o svarbiausia – pasak psichologės – aptarti su vaiku patirtus įspūdžius, gerus ir blogus veikėjus, surasti, ko norėta pamokyti.

Tobulinti skaitymo įgūdžius – dar vienas puikus užsiėmimas. „Gal vaikams skaitymas ir nelabai patinka, tačiau pirmoje dienos pusėje skirti bent vienos pamokos laiką skaitymui – visiškai normalu ir reikalinga. Tai ne tik įgūdžių lavinimas, akiračio plėtimas, bet ir turtingesnė kalba, dėmesio koncentravimas“, – knygų skaitymo privalumus įvardina A. Svetikienė primindama ir lavinamųjų knygelių, kūrybinių darbų ar net dailiausių svarbą vaiko raidai.

„Nereikia vaikų izoliuoti nuo supančio pasaulio ir būtina, jiems suprantamai paaiškinti, kas vyksta. Tačiau pasikeitęs dienos ritmas kelia ir tam tikrų klausimų bei nerimo, todėl užsiėmimai, laikas kartu ir bendravimas su vaiku, ne tik sukurs tvirtesnę jūsų ryšį, bet ir nepaliks vietos vaikiškoms ne vaikiškų situacijų interpretacijoms bei įvairioms baimėms“, – apie dienos režimo ir veiklų svarbą vaikui, sakė Panevėžio apskrities VTAS mobiliosios komandos psichologė Aura Svetikienė.

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Viešųjų ryšių ir komunikacijos skyrius

Mob. tel.: +370 614 71038; +370 694 11608

El. p.: ruta.karciauskiene@vaikoteises.lt

www.vaikoteises.lt

Labdarių g. 8, 01122 Vilnius