

KAUNO JURGIO DOBKEVIČIAUS PROGIMNAZIJA

Rekomendacija tėvams dėl karantino laikotarpio „Kaip visiems neišprotėti namuose?“



Prisitaikyti prie pasikeitusio gyvenimo ritmo – nemenkas iššūkis ne tik suaugusiems, bet ir vaikams. Viena vertus, atsiranda daugiau skiriamo šeimai laiko, kita vertus – gali apimti jausmas, kad to laiko būnant *visiems kartu* jau per daug.

Taigi ką daryti, kad karantino metu buvimas kartu neapkarstų ir tarpusavio santykiai neatvėstų, kaip priimti naujus gyvenimo iššūkius, kas svarbiausia šiuo gyvenimo etapu ir kaip susidėlioti dienos rutiną, kad mokymosi ir darbo produktyvumas nesumažėtų?

Buvimas kartu. Tai – ne tik skambi frazė. Šiandieną galima rasti daugybę idėjų apie veiklą su vaikais, šeimos nariais: tai – nuo edukacinių pamokų, paskaitų, filmų virtualiose platformose iki idėjų komandiniam, loginio mąstymo, bendravimo stiprinimo, judėjimą skatinantiems užsiėmimams vidinėse, ne lauko, aplinkose. Labai svarbu vaikų „neperspausti“ siūlomomis veiklomis. Leiskite jiems šiek tiek ir panuobodžiauti. Nustebsite, kokios kūrybiškumo galios gali atsiskleisti vaikui nuobodžiaujant. Vaikai iš prigimties yra kūrybiški. Tik suteikime galimybes atsiskleisti jų kūrybiškumui ir talentams.

Norime atkreipti dėmesį į dar vieną, reikšmingą, aspektą: šiuo *buvimo kartu* su šeima etapu visi turime unikalią galimybę – stebėti, geriau pažinti, padėti savo vaikams *čia ir dabar*, nesakant „vėliau“. Susierzino, atlikdamas tam tikras užduotis? Supyko ar apsidžiaugė, pabendravęs su vienu iš savo draugų? Pasijuto atstumtas, nes jo nuomonė neišklausyta? Taigi, tapsite artimais stebėtojais to, kas vyksta vaiko pasaulyje. Ir ne tik stebėtojais, bet ir dalyviais, nes galėsite reikiamu momentu suteikti savo vaikui pagalbą – išklaudyti, išgirsti, suteikti patarimų, padėti suprasti sudėtingas užduotis ir pan. Dažnu atveju, vis bėgame ir sakome „vėliau“. Neretam tėčiui ir mamai norėtusi matyti, kaip vaikui sekasi mokymosi aplinkoje, su kokiais iššūkiiais jis susiduria. Dalį šių iššūkių jūs galėsite pamatyti būtent dabar ir iš labai arti. Pamatyti ir padėti vaikui su jais susidoroti, tokiu būdu sudarant sąlygas augti vaiko asmenybei, nes šis procesas negali sustoti.

Nauji iššūkiiai. Į konkrečią susiklosčiusią situaciją kiekvienas turime tam tikrą požiūrį ir jos vertinimą. Būtent tai ir turime suvokti – jeigu tai, kas vyksta *čia ir dabar*, priimsime kaip tam tikrą gyvenimo iššūkį, mes daug ko išmoksime. Vaikai savo bendraamžių tarpe mėgsta žaisti įvairių iššūkių, nesukeliančių pavojaus sau ar kitiems, priėmimo-išbandymo žaidimus. Mokykimės iš vaikų žaislingumo ir optimizmo – pažvelkime į sudėtingesnes situacijas skaidresnės nuotaikos kampu ir neatimkime iš vaikų to optimistiško požiūrio, geriau juo „užsikrėskime“ patys.

Apie tai, kodėl būtinas karantinas, ir kas yra tas, visų aptariamas, virusas su vaikais kalbėkite jiems suprantama kalba – negąsdinant, aiškiai formuluojant sakinius ir nurodant, kaip svarbu laikytis higienos, rankų dezinfekcijos, saugaus atstumo išlaikymo viešumoje, nesiglėbesčiavimo ir pan. Pasikalbėkite su jais apie tai, kodėl būtent dabar negalite aplankyti mylimų senelių, brangių giminaičių, pasikviesti draugų kompanijos į svečius. Akcentuokite savo jausmus tų žmonių atžvilgiu: labai mylime senelius, juos saugome ir linkime sveikatos, todėl kantriai lauksime dienos, kada galėsime juos apkabinti. Nevenkite kalbėti apie jūsų pačių išgyvenamus jausmus – ar tai būtų nerimas, ar laimė. Mokykite vaikus išsakyti savo jausmus, nebėgant nuo nerimą keliančių situacijų. Tokiu būdu vaikai išmoks tinkamai reaguoti į nerimą keliančias situacijas ir vėliau šią patirtį gebės pritaikyti jau kitose aplinkose. Sudarysite sąlygas augti vaikų savivertei.

Parengė:
Kauno Jurgio Dobkevičiaus progimnazijos
psichologė Neringa Burdulienė