

KAIP PADĖTI VAIKUI PRISITAIKYTI PRIE POKYČIŲ?

Rekomendacijos tėvams (globėjams)

Po ilgo laiko grįžus į ugdymo įstaigą vaikui gali būti sunku prisitaikyti. Tai dažnai ir vaikui, ir tėvams kelia nesaugumo jausmą, stresą ar įtampą. Todėl ypač svarbu padėti vaikui ir sau. Atminkite, Jūs esate ne vieni.

POŽYMIAI, KAD VAIKUI GALI BŪTI SUNKU

Paaštrėję elgesio arba mokymosi sunkumai.

Staiga kilęs atsilabinėjimas, nuolatinis prieštaravimas taisyklėms, nepaklusnumas.

Agresyvus elgesys, užsitęsęs dirglumas be aiškios priežasties.

Nepaaiškinamas, dažnai kylantis skausmas (galvos, pilvo, nugaros ir kt.).

Atsisakymas eiti į ugdymo įstaigą, nenoras bendrauti su bendraamžiais.

Stiprus ir dažnas nerimas, atsisakymas bendrauti su draugais.

Atsiradę miego sunkumai (sunku užmigti, atsikelti, miegama neramiai ir kt.).

Negalėjimas sukaupti dėmesio, per didelis judrumas arba pasyvumas.



KAIP PADĖTI VAIKUI?

Ramiai, pagarbiai reaguokite į vaiko emocijas. Atsiminkite, kad pyktis, liūdesys, baimė ir kt. emocijas reikšti yra svarbu.

Padrąsinkite susitikti su bendraamžiais, draugais. Padėkite atrasti, prisiminkite bendrus pomėgius.

Padrąsinkite ir pastebėkite vaiką, pagirkite už jo iniciatyvą bendrauti, veikti, išbandyti kažką naujo.

Drąsiai kreipkitės pagalbos ir patarimų į emocinės pagalbos specialistus ugdymo įstaigoje ar kt.

Paskatinkite vaiką kalbėti apie jausmus. Jei vaikui sunku, įvardinkite savo emocijas, galima pasidomėti jo fiziniais pojūčiais, kurie padėtų suprasti.

Vaikui suklydus ar priėmus netinkamą sprendimą, padėkite jam surasti išeitį.

Kartu leiskite laiką – pusryčiaukite, išeikite pasivaikščioti, tvarkykite namus ar sukurkite naują rutiną.

Pastebėkite, kaip jaučiasi vaikas ir kartu pasikalbėkite apie vienas kitam kylančius jausmus. Kartu drąsiau.