

JAUNOJO STOVYKLAUTOJO GIDAS





Vasaros stovyklos turi daugybę privalumų: geras ir turiningas poilsis, nauji draugai, džiugios emocijos. Stovykloje vaikas gali įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, savarankiškumo, išmokti bendrauti. Tačiau pirmoji stovykla gali būti ne tik malonios atostogos, bet ir tam tikras išbandymas ir vaikui, ir tėvams. Neatsižvelgiant į vaiko amžių, pasirengimas stovyklai kelia nerimą, o šio **nerimo bus mažiau, jei stovyklai bus ruošiamasi.**

Psichologų tyrimai rodo, kad kuo vaikas jaunesnis, tuo stovyklos poveikis jam gali būti geresnis. Jaunesnių vaikų tėveliai po stovyklos paprastai pastebi kur kas didesnius vaikų elgesio ir brandos pokyčius nei paauglių tėvai. Tačiau **jaunesni vaikai taip pat yra jautresni ir lengviau pažeidžiami, todėl labai svarbu, kad pirmoji jų stovyklos patirtis būtų maloni.**

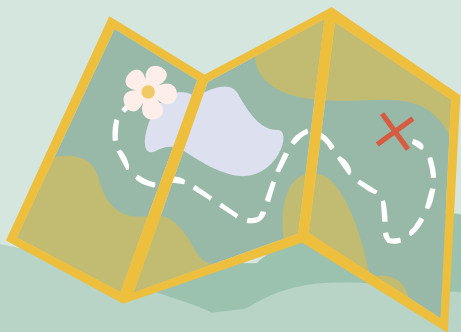
Renkantis stovyklą vertėtų atidžiai peržiūrėti programas, įsitikinti pakankama vadovų kompetencija, paprašyti buvusių stovyklos dalyvių rekomendacijų. **Naudinga, jei stovyklos pobūdis atitinka vaiko poreikius, būdą, asmenines savybes.** Pavyzdžiui, jei vaikas labai judrus, jam geriausiai tiktų stovykla, kurioje daug aktyvios veiklos, sporto. Jei vaikas mėgsta fantazuoti ir kurti, atsiskleisti jis geriausiai galėtų kūrybinėje stovykloje. **Svarbiausia yra tai, kad rinkdamiesi stovyklą nepamirštumėte pasitarti su savo vaiku!**


AR VAIKAS PASIRENGĘS STOVYKLAI?


Prieš svarstant ar leisti vaiką į stovyklą reikėtų įsivertinti kelis aspektus:


- 
 Kaip vaikas prisitaiko prie naujos aplinkos? Ar greitai pripranta prie svetimų žmonių? Kaip sutaria su bendraamžiais? Jei vaikas gana greitai prisitaiko prie naujos aplinkos, noriai pasilieka su kitais žmonėmis, jaučiasi saugus visur, stovykla neturėtų kelti didelio nerimo.
- 
 Kaip vaikui sekėsi pritapti darželyje, mokykloje, įvairiuose būreliuose? Kaip jis jaučiasi būryje bendraamžių? Jei vaikas gerai jaučiasi darželyje, neturėjo didelių sunkumų adaptaciniu periodu, turi patirties lankant būrelius su bendraamžiais, su jais sutaria ir neturi didelių bendravimo sunkumų, stovykla neturėtų būti didelis iššūkis.
- 
 Ar vaikas yra kada nors nakvojęs ne namuose, pavyzdžiui, pas draugus ar pas gimines? Kaip jam sekėsi? Jei nakvynė buvo rami, vaikas nepatyrė nemalonių emocijų, nakvynė stovykloje neturėtų kelti daug nerimo. Priešingu atveju reikėtų su vaiku pasikalbėti ir nuspręsti, ar tai nebus sunkus iššūkis.
- 
 Ar vaikas pakankamai savarankiškas? Pavyzdžiui, ar sugebės pasirūpinti savo daiktais, pasikloti lovą, nueiti į tualetą, nusiprausti, susišukuoti, apsirengti ir panašiai? Kuo vaikas savarankiškesnis, kuo labiau bendraujantis, kuo daugiau jam yra tekę kur nors būti be tėvų, tuo didesnė tikimybė, kad jis pakankamai lengvai išgyvens išsiskyrimą ir sėkmingai prisitaikys stovykloje.


KAIP PASIRUOŠTI STOVYKLAI?



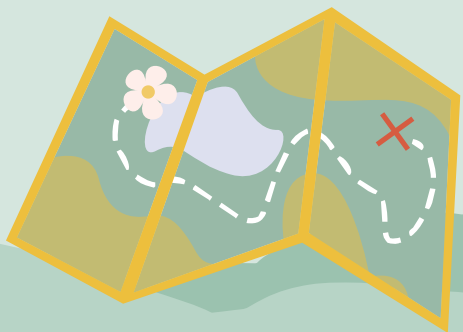
 **Į pasiruošimą stovyklai ir planavimą įtraukite vaiką.** Kai tėvai pradeda svarstyti apie stovyklą, ilgai nelaukus svarbu užsiminti apie tai vaikui. Svarbu nevengti diskutuoti apie stovyklą vaikui girdint, atsiklausti jo nuomonės, leisti vaikui apsiprasti su šia mintimi. Sprendimą dėl stovyklos priima tėvai, tačiau vaikas jausis daug saugiau, kai su juo bus apie tai kalbama ir tariama iš anksto. Svarbu žinoti vaiko nuomonę apie stovyklą, požiūrį ir kylančius jausmus, suprasti jų kilmę.


 **Leiskite vaikui dalyvauti renkantis stovyklą.** Svarbu kartu su vaiku peržiūrėti galimas stovyklas, atvirai pasikalbėti, kodėl tam tikra stovykla jums atrodo geresnė. Svarbu išsiaiškinti vaiko norus ir lūkesčius. Naudinga būtų kartu su vaiku susitikti ir su stovyklos vadovais, parodyti nuotraukas arba net nuvažiuoti į stovyklos vietą.


 **Būkite kantrūs ir atsakykite į visus vaikui rūpimus klausimus.** Vaikai yra linkę sugalvoti įvairiausių klausimų, juos kartoti, kai jaučia nerimą, kylančią baimę arba nežinią. Į kai kuriuos klausimus tėvams gali būti sunku atsakyti, pavyzdžiui, „Kur stovės mano lova?“, „Kas šalia manęs miegos?“, „Ar naktį ten užgesina šviesą?“. Atviras pokalbis, bendri apmąstymai ir atviri atsakymai į kiekvieną klausimą sukuria vaikui saugumo jausmą ir užtikrintumą.


 **Esant galimybei leiskite vaiką į stovyklą su draugais.** Pirmą kartą stovykloje vaikas jaustųsi daug drąsiau ir saugiau, jei galėtų ten vykti kartu su savo draugu ar drauge.

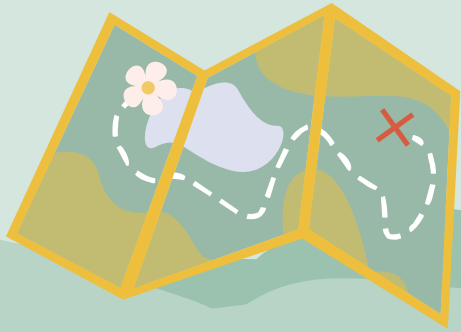
KAIP PASIRUOŠTI STOVYKLAI?



 **Išklauskite vaiko lūkesčius ir fantazijas apie stovyklą.** Jeigu vaiko lūkesčiai yra labai aukšti arba nerealūs, svarbu juos pakeisti. Žinodami, kad stovykla bus aktyvi, su įvairiomis rungtimis ir apdovanojimais, pakalbėkite su vaiku apie laimėjimo lūkesčius, dalyvavimo svarbą ir leiskite vaikui suvokti, kad nebūtinai jis patirs tik sėkmę ir pergalę. Žinodamas, kad, tėvų nuomone, varžybose svarbiau dalyvauti, o ne nugalėti, vaikas jaus mažiau įtampos ir nusivylimo. Taip pat svarbu vaikui priminti, kad stovykloje nebus tik labai smagu, linksma ir gera – kartais gali būti ir liūdna, pikta ar nuobodu. Aptarkite įvairias galimas kritines situacijas ir kaip jose reikėtų elgtis.

 **Suteikite galimybę susisiekti su namiškiais.** Daugumai vaikų, ypač jaunesniems, stovyklose būna akimirų, kai jie ilgisi namų ir artimųjų. Todėl labai svarbu, kad vaikas stovykloje turėtų galimybę pabendrauti su artimaisiais: pašnekėti telefonu, parašyti laišką ar žinutę, galbūt susitikti, jei stovyklos numato lankymo dienas. Svarbu išsiaiškinti stovyklos taisykles ir iš anksto aptarti su vaiku, kaip ir kada jis galės su jumis susisiekti. Taip pat naudinga vaikui leisti pasiimti į stovyklą daiktus, kurie jam primena namus: mylimą žaislą, antklodę, nuotrauką, knygą ir pan.

 **Jei vaikas labai aiškiai išsako savo nenorą vykti į stovyklą, būtina jį išgirsti.** Kitu atveju, atėjus stovyklos laikotarpiui, vaikas gali prašyti grįžti namo anksčiau laiko – taip bus sukelta daug nepatogumų, išliks blogi stovyklos prisiminimai.



SPRENDIMO PRIĖMIMAS



Manote, kad jūsų vaikas nepasirengęs?

Alternatyva – dienos stovyklos. Jei pirmą kartą nejauku ir nedrąsu išleisti vaiką į savaitinę stovyklą, galima pasirinkti dienos stovyklą, kurioje vaikas nelieka nakvoti, tik smagiai praleidžia dieną patirdamas visus stovyklautojo privalumus, išskyrus nakvynę, o po to grįžta namo pas tėvelius.



Jei norite, kad jūsų vaikas stovykloje jaustųsi saugiai, jaukiai ir patirtų daug gerų įspūdžių, ruošdamiesi stovyklai būkite aktyvūs, kuo daugiau bendraukite tiek su savo vaiku, tiek su stovyklos organizatoriais. Tai vienintelis būdas išsklaidyti abejones, mažinti nerimą ir priimti sprendimą, kuris bus geriausias **jums ir jūsų vaikui**.

