

Preliminariais Oficialiosios statistikos portalo duomenimis, šiemet daugiau nei 117 tūkstančių vaikų atėjo į priešmokyklinio ugdymo grupę darželyje. Tai reiškia, kad dauguma jų jau kitamet išgyvens didelį pokytį savo gyvenime – pirmąją klasę. Tokie ir panašūs pokyčiai, įvykstantys tiek suaugusiųjų, tiek vaikų kasdienybėje, dažnai sukelia stresą. Lietuvos psichologų sąjungos atstovė, lektorė, projekto „Dideli vaikai“ įkūrėja Agnė Laskytė pateikia svarbius patarimus, kaip tėvams ir pedagogams padėti vaikams prisitaikyti prie pokyčių.

Video medžiagą su Agnės Laskytės, Psichologų sąjungos atstovės, lektorės ir projekto „Dideli vaikai“ įkūrėjos interviu žiūrėkite [čia](#).

„Tikėtis, kad žmogaus gyvenime niekas nesikeis, neįmanoma. Vaikų gyvenime pokyčiai taip pat vyksta, todėl svarbu ne vengti jo, bet padėti vaikui prisitaikyti“, – teigia Lietuvos psichologų sąjungos atstovė Agnė Laskytė ir priduria, kad būtent suaugusiesiems reikėtų ieškoti būdų, kaip palaikyti vaikus permainų metu.

Komunikacija ir įtraukimas - apsaugos nuo streso

Svarbiausias patarimas, kurį pabrėžia pašnekovė, tai kalbėjimas su vaiku apie tai, kas laukia. Tai padės psichologiškai nuteikti vaiką, kad permainos artėja ir jos jau nebeatrodys tokios staigios ir nelauktos. Juk tuo pokyčiai ir baugūs, nes ateina staiga ir ne visad spėjame jiems pasiruošti, nusiteikti.

„Jeigu laukia nauja aplinka, galbūt galima nueiti kartu su vaiku apžiūrėti ją iš anksto. Jei tai nauji namai, verta pasitarti su vaiku, kaip įrengti jo kambarį – nuo spalvų iki baldų. Kuo daugiau vaikas prisidės prie pokyčių proceso, tuo lengviau jam bus prisitaikyti“, – sako psichologė.

Pokyčiai - dviejų emocijų sankirta

Dažnai pokyčiai kelia dvejopas emocijas – džiaugsmą dėl naujovių ir liūdesį dėl praradimų. „Žmogus gali jaustis plėšomas tarp šių jausmų, ir vaikui dar sunkiau suprasti, kaip elgtis. Todėl svarbu leisti vaikui išreikšti visas emocijas ir parodyti, kad ir suaugusieji ne visada jaučiasi visiškai saugiai“, – pabrėžia A. Laskytė.

Atviras pokalbis su vaiku ir savų emocijų pripažinimas padeda kurti nuoširdų ir pasitikėjimu grįstą santykį. Juk ir suaugusieji ne visada be streso ir nerimo priima naujoves savo gyvenime. Tad tėvams pasidalinti su vaiku, kad ir jie jaučia šioji tokį nerimą ir kad šis

jausmas normalus, galima, o kartais net ir reikia. Negana to, pašnekovė tikina, kad dalinimasis savo jausmais, išgyvenimais, nerimu ar abejonėmis sustiprina vaikų ir tėvų santykį: „Kuo daugiau kalbėsime su vaiku, kuo daugiau legalizuosime jo emocijas ir leisime suprasti, kad ir mes patys jaučiamės ne visai jaukiai ir saugiai, tuo labiau vaikas bus atviresnis bei nuoširdesnis su jumis.“

Tėvų emocinė savijauta - ne antraplanis dalykas

Vis dėlto projekto „Dideli vaikai“ įkūrėja pabrėžia, kad visų nuogastavimų vaikui užkrauti nereikia. O prieš kalbantis su vaiku apie pokyčius, svarbu ir pačiam išsigryninti savas emocijas: kaip jaučiatės, kas neramina labiausiai. Psichologė tikina, kad viena iš svarbiausių taisyklių – rūpintis ne tik vaiko, bet ir savo emocine savijauta. „Kai skrendi lėktuvu, stiuardės visada sako, kad jei įvyktų kažkoks įvykis, avarija, pirmiausia reikia deguonies kaukę užsidėti sau. Dėl to, kad jeigu to nepadarysi pats, negalėsi padėti šalia sėdinčiam vaikui ar kitam žmogui. Taip yra ir kasdienybėje: pirmiausia reikia pasirūpinti savimi, kad galėtum rūpintis kitais.“

Galiausiai, A. Laskytė priduria, kad tėvų baimės ir nerimas dažnai padvigubina vaikų emocinį krūvį: „Vaikai jaučia ne tik savo, bet ir tėvų emocijas, todėl labai svarbu pirmiausia susitvarkyti su savo jausmais ir tuomet atvirai bendrauti su vaiku“. Taip sukurama emocinio atvirumo ir supratimo aplinka, kuri padeda visiems šeimos nariams lengviau išgyventi pokyčių laikotarpį.

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

