

Grįžęs iš darželio ar mokyklos, vaikas su savimi parsineša begalę išpūdžių. Nors kartais atrodo, kad mažieji turi beribes energijos atsargas, jų emociniai ir fiziniai resursai taip pat senka. Kaip padėti vaikui pailsėti grįžus namo po išpūdžių ir emocijų kupinos dienos, pataria vaiko teisių gynėja Elžbieta Vysocka.

Vaiko teisių gynėjos Elžbietos Vysockos interviu žiūrėkite [čia](#).

„Pirmiausia, patariu leisti vaikui trumpam atitrūkti nuo atsakomybių – duoti laiko ramiai pabūti, pasidalinti dienos išpūdžiais. Tai padeda nurimti, susigrąžinti vidinę pusiausvyrą ir pasiruošti likusiai dienos daliai“, – sako vaiko teisių gynėja Elžbieta Vysocka.

Anot pašnekovės, šis patarimas – universalus ir tiks tiek aktyvesniems vaikams, tiek ir uždaresnio būdo, labiau ramybę mėgstantiems vaikams ir paaugliams.

Skirtingi vaikai - skirtingi poreikiai

Žinoma, poilsis nebūtinai reiškia tik gulėjimą ar tylą. Kai kuriems vaikams atsipalaiduoti padeda piešimas, žaidimas lauke ar muzikos klausymasis. Kitiems norisi bendrauti su tėvais, pasipasakoti, kas nudžiugino ar nuliūdino. O tretieji gali norėti laiko vienumoje, tyloje. Tad pirmiausia tėvams vaiko teisių gynėjai pataria paisyti natūralaus vaiko ritmo.

„Judresnių vaikų tėvams rekomenduoju pabėgioti kieme, pasivaikščioti parke, pažaisti kamuoliu – fizinis aktyvumas padeda „iškrauti“ įtampą ir grąžina vidinę ramybę. O tų vaikų, kuriems pavargus norisi ramybės, tėvams siūlau po darželio ar mokyklos kartu su vaiku ramų pasisėdėjimą, galbūt virtuvėje užkandžiaujant, ir pokalbį. Neskubinant išklausti vaiko pasakojimą apie dieną. Po to verta pasiūlyti ramesnę veiklą, pavyzdžiui, klausytis pasakos ar mėgstamos muzikos, vartytis ant sofos su knyga, piešti, dėti dėlionę“, – patarimus tėvams ir globėjams dalina pašnekovė.

Itin naudinga - laikas be ekranų

Taip pat vaiko teisių gynėjai suaugusiems primena, kad labai naudinga įvesti laiką „be ekranų“. Tada akys ir nervų sistema gaus atokvėpį nuo ryškių dirgiklių. Be to, galima pasirūpinti jaukia erdve, kur vaikas jaustųsi saugus ir galėtų pabūti vienas, jei to reikia. O kartu su laiku be išmaniųjų įrenginių, vaiko teisių gynėjai siūlo palaikyti ir nuoseklų dienos režimą: vakarienė tuo pačiu metu, ramesnės veiklos prieš miegą, o pats miegas – laiku, kad organizmas spėtų atsigauti. Tokia nuosekli, švelniai struktūruota aplinka leidžia vaikui atkurti jėgas ir su džiaugsmu pasitikti kitą dieną.

Tėvų atsakomybė, anot E. Vysockos, būti šalia, stebėti ir jautriai reaguoti į signalus, kada vaikas pavargęs ar persisotinęs informacijos: „Tik taip galime auginti ne tik smalsius, bet ir poilsį su atsakomybėmis suderinti gebančius vaikus, kuriems poilsis yra natūrali ir gerbiama kasdienybės dalis.“

Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis 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.

