

# SMAGIŲ ATOSTOGŲ RECEPTAS

## Rekomendacijos tėvams

Prasidėjus vasarai, visi džiaugiamės šiltėjančiu oru ir artėjančiomis atostogomis.

Tam, kad šeimos vasaros atostogos būtų pozityviai sklandžios ir ramios tiek vaikams, tiek tėvams, pateikiame keletą rekomendacijų.



Photo by Max Goncharov on Unsplash

## Atostogų poreikiai pagal vaiko amžių

Planuojant atostogas su vaikais, svarbu atsižvelgti į jų amžių ir tuo metu jam svarbiausius psichologinius, raidos nulemtus, poreikius. Atradus būdų, kaip šiuos poreikius patenkinti, tikėtinos kur kas sklandesnės ir ramesnės atostogos:

- **0 – 1,5 m.** kūdikiams svarbiausias yra saugumo poreikis. Saugumo poreikį užtikrina greitai atliepiantys tėvai, kurie pašalina atsiradusį diskomfortą ir tuo nuramina kūdikį. Jeigu kūdikis išalkęs - jis pamaitinamas, jei pavargęs – sudaromos sąlygos pailsėti, jei išsigąsta – apkabinamas ir panešiojamas, jei jam per šilta – atklojamas, kažkiek nurengiamas ir t.t. Svarbu rinktis tokias atostogas, kurių metu būtų įmanoma užtikrinti visa tai.
- **1,5 – 3 m.** vaikams vienas iš pagrindinių poreikių yra savarankiškumo bei nepriklausomybės siekimas. Tokio amžiaus vaikai viską nori daryti savaip. Todėl tėvai turi suprasti, kad vaikai šitame amžiuje tikrai parodys daugiau pasipriešinimo veikloms, kurias siūlys suaugusieji. Tik taip vaikai gali treniruoti savo savarankiškumą ir nepriklausomybę. Kartu reikia prisiminti, kad šiame amžiuje vaikams sustiprėja ir poreikiai: tyrinėti, lipti, kopti, siekti, išbandyti savo jėgas. Veiklos atliepančios šiuos poreikius, labai patiks vaikams ir į jas jie mielai įsitrauks.



- **4 – 6 m.** vaikai jaučia stiprų iniciatyvumo poreikį. Jie nori siūlyti savo idėjas, kurti, dalyvauti veiklose, kuriose dalyvauja suaugusieji. Jų vaizduotė labai prasiplečia. Šiame amžiuje svarbu įtraukti vaiką į atostogų planavimą, skatinti siūlyti savo idėjas arba rinktis iš siūlomų. Taip pat papasakoti įvairių istorijų apie vietas, kurias lankote su vaikais. Suteikite vaikams daugiau atsakomybių, kurias jis galėtų atlikti kartu su Jumis. Pavyzdžiui, kartu gaminti, nuplauti automobilį, taisyti dviratį tikrais (ne žaisliniais) įrankiais ir pan. Ir labai svarbu ypač šiame amžiuje – sudarykite vaikams galimybę kuo daugiau žaisti.

## Koks šiandien planas?

Darželinio amžiaus vaikams labai svarbus aiškumas ir žinojimas, kas jų laukia dienos ar savaitės bėgyje. Tai vaikams suteikia saugumo jausmą. Jei savaitės planai nėra iki galo aiškūs, galima juos pristatyti be didelio konkretumo (pvz., „Nuo pirmadienio keliausime po Lietuvą, aplankysime įdomias vietas, nakvosime ne namuose“). O kiekvienos dienos rytą, pristatyti vaikams tos dienos planą (pvz. „Šiandien po pusryčių važiuosime iki Rumšiškių muziejaus, apžiūrėsime, kaip lietuviai gyveno senovėje, paklausysime įvairių pasakojimų, po to - papietausime ir vyksime į Kauno zoologijos sodą, susipažinsime su įvairiais gyvūnais ir paukščiais, o vakare – maudynės ežere, vakarienė ir nakvynė palapinėse“). Tokio aiškumo vaikams pilnai užteks ir jie dienos bėgyje jausis ramiau, nes nežinomybė jiems nekels nerimo.



Photo by Caleb Jones on Unsplash

## Nesimokymas – privalomas!

Dažnai tėvai svarsto, ar vasarą reikėtų vaikams (ypač būsimiems ar buvusiems priešmokyklinukams) papildomų ugdomųjų veiklų, užduotėlių, pratybų, pamokų ir pan. Atsakymas – tikrai nereikėtų. Atostogos yra skirta poilsiui, žaidimams, smagiam laikui su šeima ar draugais ir mokytis papildomai tikrai nereikia. Jei norisi pastiprinti vaiko gebėjimą ilgiau susikaupti užduotims, galima pasiūlyti susikaupimui skirtų veiklų, bet kurios nebūtų nuobodžios ir kankinančios. Pavyzdžiui, galima pakviesti vaiką statyti lego statinius, saugiu peiliu pjaustyti daržoves salotoms, spalvinti stengiantis neužspalvinti už linijų, kasdien žymėti oro temperatūrą ir kritulius specialiaame lape ir t.t. Tokios veiklos reikalauja susikaupimo treniravimosi, bet kartu teikia džiaugsmo vaikams, nes yra jiems įdomios ir įveikiamos.

## Nuobodulys – didžiausias kelionių priešas

Nuobodulys gali tapti didžiausiu atostogų priešu, jei jam laiku nebus užkirstas kelias. Čia nekalbama apie nuobodulį, kuris skatintų kūrybiškumą, kai vaikas turi galimybių iš aplinkoje esančių priemonių, žaislų, knygelių sugalvoti įdomių veiklų sau. Čia kalbama apie nuobodulį, kuris ištinke ilgose kelionėse, ilgame laukime. Vaikas neturėdamas kuo užsiimti gali pradėti elgtis netinkamai. Tad jei laukia ilga kelionė, svarbu iš anksto perspėti vaiką, kad laukia keletas valandų, kai nelabai bus kuom įdomiu užsiimti ir bus tikrai nuobodu. Ir patarti, kad vaikas pasiimtų kažką, kas padėtų jam nuobodulį įveikti. Gal tai keletas nedidelių

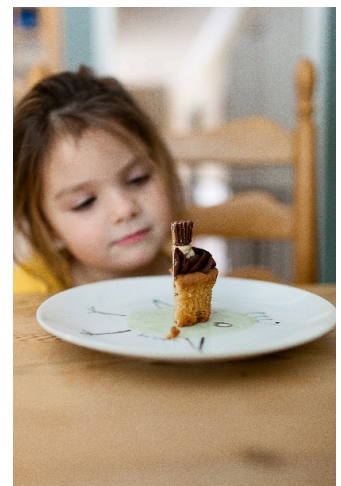


Photo by Danielle MacInnes on Unsplash

žaislų, gal knygelė, o gal spalvinimo reikmenys. Nepamirškite informuoti vaiką apie kiekį, kurį jis gali pasiimti, nes kitu atveju gali tekti palikti kitus lagaminus namie, kad tilptų vaiko žaislai. Užtektų pasakyti: „Kadangi bus labai nuobodu ilgai važiuoti automobiliu, pasiimk kažką, su kuo galėtum žaisti, kad būtų lengviau įveikti kelionę. Viską ką nori pasiimti turi tilpti į Tavo kelioninę kuprinę“.

## Laiškas į kaimą

Jei dalį atostogų vaikas leidžia atskirai nuo tėvų, pavyzdžiui su seneliais, svarbu jam priminti, kad apie jį galvojate, nors nesate kartu. Skambučiams telefonu darželinio amžiaus vaikai ne visada yra nusiteikę, bet tikrai labai apsidžiaugs gavę tikrą laišką nuo Jūsų. Voko praplėšimas, netikėtumas ką suras voke – labai džiugina vaikus. Jei parašysite laišką, tikrai seneliai mielai jį vaikui perskaitys, o jei dar pripiešite piešinių, meilės simbolių, įdėsite nuotraukų – juos vaikas supras ir pats. Priminimas vaikui, kad jis Jums svarbus net ir tada, kai nesate kartu, labai sustiprins Jūsų ryšį su vaiku.



Photo by Joanna Kosinska on Unsplash

## Geriausios atostogos – su šeima



Photo by Jessica Rockowitz on Unsplash

Dažnai tėvai svarsto, ar atostogos vaikams turi būti kupinos pramogų, stovyklų, atrakcionų ir pan. Tikrai nebūtinai. Maži vaikai labiausiai vertina laiką kartu su šeima. Kasdienybėje vaikai labai pasiilgsta tėvų, kai visą dieną nesimato, nes vieni būna darbe, kiti - darželyje. O ir susitikus laukia daug nelabai patrauklios rutinos: tvarkytis, ruoštis miegoti, valyti dantukus ir pan. Daugeliui vaikų labai trūksta lengvo, smagaus ir ramaus pabuvimo su tėvais. Todėl atostogos puikus laikas tai vaikams suteikti. Kartu keliauti, kalbėtis, žaisti. Vaikams svarbu matyti tėvų akis, žiūrintis į juos su susidomėjimu ir pritarimu. Tai ne tik suteikia daugiau džiaugsmo atostogoms, bet ir stiprina vaiko savivertę ir kuria dar stipresnį ryšį su kiekvienu iš tėvų.

**Smagios, saugios ir daug gerų prisiminimų  
paliksiančios vasaros! 😊**