

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS, LENGVINANČIOS SUDĖTINGĄ ATSISKYRIMĄ SU VAIKU ADAPTACIJOS UGDYMO ĮSTAIGOJE LAIKOTARPIU:



- Tėvams rekomenduojama lankyti pozityvaus auklėjimo programą („Pozityvi tėvystė“, STEP ir kt.), padėsiančią tėvams labiau pasitikėti savimi sudėtingose auklėjimo situacijose arba/ir emocinės paramos grupę. Abi šios grupės organizuojamos Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnyboje.
- Atsisveikinimo akimirka, išsiskiriant su vaiku rekomenduojama jo neskubinti ir trumpai, be ilgų pokalbių atsisveikinti.
- Iš anksto siūloma su dukra/sūnumi aptarti (pvz., savaitgalį ar vakarais), kokia atsisveikinimo forma jam tiktų, pvz. „bučkis, apsikabinimas ar pamirksėjimas akimi“ ir kt. Svarbu, kad toks atsisveikinimas taptų ritualu.
- Svarbu tinkamai parinkti laiko tarpą, kad atsiskyrimas ir atsisveikinimas nekeltų streso.
- Visuomet padeda palaikantys, padrąsinantys žodžiai: „geros dienos“, „smagios savaitės“ – vaikas turėtų gauti patvirtinimą, kad darželis/mokykla saugi vieta. Žodžiai „nebijok“ netinka, nes tik patvirtina, kad visgi yra ko bijoti.
- Padėtų vaikui ir rami mamos/tėčio reakcija į jo veiksmą, ar kitus veiksmus (pvz., mušimasis, kandžiojimas, rėkimas, žnybimas, kritimas ant žemės ir kt.). Geriau vaikui pasakyti: „Suprantu, kad tu pyksti ant manęs, bet mes jau susitarėme ir tu vyksi šiandien į darželį/mokyklą“; „Suprantu, tu nori likti namuose, bet tu vistiek vyksi į mokyklą mokytis. Visada tavęs lauksiu vakare grįžtančios ir bendrausime vakare ir savaitgalį.“
- Ypatingai svarbu dukrai/sūnui nemeluoti (melas tik apsunkina adaptaciją ir sustiprina atsiskyrimo nerimą). Būtina laikytis vaikui duoto pažado: „pasitiksiu tave penktadienį grįžtančią iš mokyklos lauke“; „kartu savaitgalį žaisime, piešime, gaminsime“.
- Svarbu savo ramiu, bet užtikrintu balso tonu vaikui pasakyti: „Gali šaukti, gali verkti, bet tu vis tiek vyksi į darželį/mokyklą.“ Ir stengtis nesivelti su juo į ginčus ir diskusijas, jei reikia, išeikite į kitą patalpą.
- Mama ir kiti šeimos nariai bendraudami su vaiku turėtų kuo dažniau naudoti padrąšinimus, pagyrimus vos jam sugrįžus iš darželio/mokyklos į namus, taip pat ir išleidžiant į darželį/mokyklą. Akcentuoti sėkmę, pozityvą, padarytą bent menkiausią pažangą bet kurioje veikloje.
- Padrąšinimų pavyzdžiai vaikui:
  1. „Aš didžiuojuosi tavimi, Gintare! Tu visą savaitę ėjai į darželį/mokeisi mokykloje.“
  2. „Aš pažįstu tave, vaikelį, ir tikiu, kad tu tai įveiksi.“
  3. „Man patinka, kaip tu dirbi, man padedi.“
  4. „Tu paprastai šitai padarai gerai. Sėkmės atliekant tai!“
  5. „Aš net neabejoju, kad mes kartu įveiksime visus sunkumus.“
  6. „Aš džiaugiuosi, kai tu rūpestingai prižiūri savo žaislus, mokymosi priemones ar rūbus.“
  7. „Aš matau, kaip tu kasdien keitiesi, tobulėjai. Man smagu dėl to.“
  8. „Džiaugiuosi, kad nepamiršti stebuklingų, mandagių žodžių, kultūringo elgesio.“
  9. Svarbiausia tėvams tikėti savo vaiku ir tikėti tuo, ką sakote vaikui! Sėkmės!

