

Kaip po karantino padėti vaikui grįžti į darželį?



● Net jei vaikas bus pasiilgęs draugų, auklėtojų ir naujų įspūdžių, nenustebkite, jei išsiskiriant pasirodys ašarų. Jis du mėnesius (vaikams tai daug ilgesnis laikas nei suaugusiems) leido laiką su pačiais brangiausiaisiais jam žmonėmis – mama ir tėčiu.

● Jūsų ramybė, supratimas ir įvairių vaiko jausmų priėmimas yra pirma ir svarbiausia pagalba vaikui. Tėvų ir vaiko savijauta, kaip tie susisiekiantys indai. Kiek mama ir tėtis įsileis į save nerimo, tiek jo pribėgs ir į vaiką.

● Jeigu jaučiate didelį nerimą: ar vaikas darželyje po pertraukos jausis gerai, ar bus antrasis viruso protrūkis, ką daryti, jei atsirastų peršalimo simptomų ir pan., pasikalbėkite apie jus neraminančius išgyvenimus su kitais suaugusiaisiais. Kai nurimsite, tada pasikalbėkite su vaiku apie darželį.

● Svarbu paaiškinti vaikui apie tai, kas gali keistis. Grįžus į darželį, gali atsirasti papildomų reikalavimų, taisyklių. Gali būti, jog teks eiti ne į savo grupę ir pasitiks kita auklėtoja. Jei patys šias permainas priimsite ramiai – vaikas prie jų prisitaikys greičiau ir lengviau.

● Supraskite, kad vaikui gali kilti daugybė jausmų ir klausimų, staiga iš laisvesnės namų aplinkos patekus į karantino sugriežtintas darželio taisykles ir ribas. Kantriai atsakinėkite į klausimus, raminkite mažųjų įtampą ir kurkite vaikams saugumo jausmą.

- Leiskite vaiko klausimams vesti jus. Tai puikus sprendimas, kai nežinote arba greitai nesugalvojate, ką atsakyti. Tada gerai yra paklausti vaiko: „Pasakyk, ką tu apie tai jau žinai ar galvoji?“ Vaikas jums papasakos, o jūs tiesiog pakoreguosite ar papildysite vaiko žinias.
- Vengimas kalbėti kokiomis nors temomis verčia vaikus nerimauti. Bet ir perkrauti mažųjų galvelių informacijos gausa nereikia. Būkite sąžiningi ir nuoširdūs atsakydami į vaikų klausimus.
- Pradėti kalbą su vaiku apie tai, kad reikės eiti į darželį, galima prisimenant grupės draugus, pasvarstant, kaip jiems sekasi, peržiūrint darželio nuotraukas. Jeigu prisiminsite smagius darželyje patirtus įvykius ir išgyventas emocijas, bus lengviau sugrįžti.
- Galite pažaisti darželį namuose, kaip meškiukai, lėlytės ar transformeriai eina į darželį. Ir net transformeriams dabar reikia plautis kruopščiai rankas.
- Aptarkite su vaiku, kad dabar gali tekti susigalvoti naujus pasisveikinimo darželyje būdus. Nes susitikę kurį laiką negalėsime apsikabinti, paduoti rankos. Taip mokysite vaiką saugoti save ir kitus.
- Ruošdamiesi į darželį klausykitės nuotaikingų dainelių ir kalbėkitės apie malonius dalykus. Galite susitarti, kad prie vakarienės stalo visi šeimos nariai turės papasakoti bent tris gerus dalykus, kurie nutiko per dieną. Taip motyvuosite vaiką ieškoti darželyje jam įdomių ir smagių veiklų.
- Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui. Prieš miegą vaikai dažniausiai būna linkę išsipasakoti visas dienos naujienas. Tai labai svarbu, nes pasidalintas nerimas perpus sumažėja, o pasidalintas džiaugsmas padvigubėja.

