Kuriam laikui vaikas gali atsiskirti nuo tėvų, ir tai yra ***individualus dalykas***. Svarbu įvertinti kiekvieno vaiko poreikį ir brandą. Dešimtmetis gali sunkiai atsiskirti nuo tėvų net kelioms dienoms, o septynmetis puikiai adaptuojasi stovykloje ir gerai ten jaučiasi.

Ji pabrėžia, kad svarbu suprasti ir pajausti vaiką, idant jo buvimas vienoje ar kitoje vietoje ***nesuformuotų neigiamų patirčių***.

Lankstinuką parengė:
Mokytoja Rasa Barvainienė
Mokytoja Laima Bernotaitytė - Sadauskienė

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Vaikų atostogos

2023

Psichologė pataria, kodėl laisvę reikėtų derinti su ***disciplina***. Vasarą sumažėja pareigų, todėl vaikų, ypač neinančių į darželį ar mokyklą, dienos rimtas keičiasi. Tėvai susiduria su problema – nelikus vienų ribų, pradeda tirpti ir kitos. Kai kurie tėveliai bando ir toliau prižiūrėti, kad vaikai nepamirštų kasdienių pareigų, kiti leidžia vaikams, o kartu ir sau nuo visko pailsėti.

Dienotvarkė stiprina psichiką anot psichologės Žanetos Taurienės. Dažnai vasaros atostogų metu vaikų dienos režimas yra paliekamas natūraliai tėkmei. Manoma, kad tai normalu: vaikai turi išsimiegoti, o ką veikti sugalvos patys. Dėl tokio mąstymo ateityje gali kilti problemų. Psichologė teigia, *kad* ***dienotvarkė ir jos laikymasis sudaro rutiną,*** kuri leidžia pajausti *saugumą, stabilumą, konkretumą, pozityvumą.*

Dienotvarkė stiprina psichikos procesus: didina koncentraciją, skatina greičiau veikti, padeda spręsti naujai atsiradusias problemas, ugdo valią, apsaugo nuo pasyvaus laiko leidimo, leidžia ugdytis kitoms asmenybės savybėms

Dienotvarkę vaikai dažnai priima priešiškai. Kad būtų sukuriamas saugumo jausmas, psichologė tėvams pataria su vaikais aptarti, kokia diena laukia, įvardinti numatomus įvykius, veiklas, jų trukmę, tikslą. Psichologė atostogų metu vaikams pataria turėti dienos ritmą: keltis ir ilsėtis eiti panašiu laiku, nepamiršti higienos įgūdžių, maitinimosi poreikio, tam tikrų savo amžiui priklausančių pareigų namuose: susitvarkyti žaislus, daiktus, paskaityti knygą, nuvalyti dulkes, išnešti šiukšles ar panašiai

Reikalingi ir susitikimai su kitais vaikais, lauko pramogos, žaidimai. Vienas būdų aktyviai vaikui leisti atostogas – *vasaros vaikų stovyklos*. Ž.Taurienės nuomone, tai puiki proga vaikams ugdyti bendravimo, socialinius įgūdžius. Tėvai turintys finansinę galimybę, stengiasi vaikus užrašyti į kuo daugiau stovyklų. Tai nėra gerai, nes nelieka laiko vaikui tiesiog pabūti namų aplinkoje, kartu su šeima.

Kitų vaikų atostogos prabėga ***senelių globoje.*** Tai puiki galimybė stiprinti ryšį, leisti vaikams pasilepinti senelių dėmesiu, tačiau iš didelės meilės ir rūpesčio seneliai neretai nuolaidžiauja anūkams, pritrūkdami kantrybės daugelį dalykų atlieka už juos, dėl to sutrinka dienos ritmas, apleidžiami jau susiformavę įgūdžiai. Anot specialistės, tiek vienuose namuose, tiek kituose reikėtų brėžti tas pačias ribas, taisykles, skatinant atsakomybę, pagarbą, savarankiškumą ir aktyvų laisvalaikio leidimą