

# VAIKŲ VASAROS ATOSTOGOS



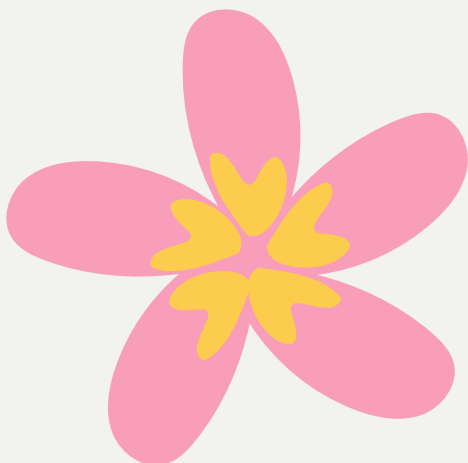
Vasara - pertrauka ne tik suaugusiems, bet ir vaikams. Labai svarbu suprasti, jog ne tik suaugusiems reikalingas produktyvus poilsis, atsipalaidavimas ir „pabėgimas“ nuo sunkių darbų, bet ir vaikams. Vaikai taip pat dirba visus metus - ugdymo įstaigoje mokosi naujų dalykų, įvairių įgūdžių, laikosi susitarimų, išgyvena adaptacijos laikotarpį ir jos metu kylančius įvairius jausmus. Per mokymosi laikotarpį vaikai susiduria ir su sunkumais, pavyzdžiui, nauja rutina, nauji draugai, nauja grupė ar liga, kurie apsunkina adaptacijos laikotarpį, todėl vaikai turi vėl iš naujo išgyventi šią stadiją. Būtent vasaros metu svarbu leisti vaikams atsipūsti ir ilsėtis. Taigi, kuo vasaros atostogos gali būti ypatingos? Kaip Jūs, tėvai, galite prie to prisidėti?



Vasaros atostogos puikus metas stiprinti savo ir vaiko santykius.

Gali būti, kad vaikui iš pradžių bus sunku dėl pasikeitusios rutinos, todėl gali pasitaikyti netinkamo elgesio. Svarbu iš anksto pasiruošti ir nusiteikti vasaros atostogoms. Galite susiplanuoti išvykas, keliones, aktyvias veiklas, pasirūpinti vaiko dienotvarke namuose.

Vasara - laikotarpis arba vaikų pertrauka, kurios metu jie gali atsipalaiduoti ir ilsėtis. Ši pertrauka visiems vaikams yra labai svarbi. Jos metu vaikai atsipalaiduoja, ilsisi ir net nesuprasdami to, bet stengiasi ugdymo įstaigoje įgytas žinias ir įgūdžius pritaikyti savo kasdienybėje.



Vasaros atostogų metu vaikai įgyja naujų socialinių įgūdžių. Vaikai daug laiko praleidžia lauke, parke, žaidimų kambariuose, aikštelėse, pas senelius ir kitus giminaičius, prekybos centruose kartu su tėvais. Tuo metu vaikai stebi aplinką ir žmones, taip mokydami suprasti socialinius santykius, analizuodami įvairias situacijas.

# VAIKŲ VASAROS ATOSTOGOS



Dar vienas vasaros atostogų privalumų - **vaikų prisiminimai**. Vaikai atsimena įvykius, kurių metu jautė labai stiprias emocijas. Vasaros metu išgyventus įvykius, išvykas, keliones, vaikai geba labai įsidėmėti, o vėliau geba aiškiai nupasakoti ką veikė, kur buvo. Tokie įvykiai ilgai išlieka vaikų atmintyje ir sukuria saugumo bei pasitikėjimo jausmą.

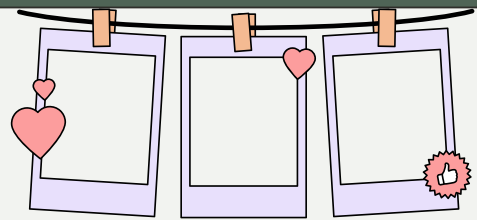
Vasaros atostogos - prasmingas šeimos laikas, kuomet galima rasti daugiau laiko stiprinti tarpusavio ryšius, planuoti keliones, išvykas, leisti laiką kitaip, nei įprastai. Atostogų metas puiki proga sustoti ir atsikvėpti nuo kasdieniškos rutinos ne tik vaikui, bet ir tėvams. Norint efektyviai ir prasmingai praleisti vasaros atostogas **Jūs galite**:

Sukurti vaiko **naują rutiną**. Įtraukti įdomias, lavinančias vaiko įvairius gebėjimus veiklas, pokalbius, šeimos ir (ar) namų susitarimus. Nauja rutina padės vaikui suprasti ko iš jo tikimasi, kaip tinkamai elgtis. Tačiau svarbu, kad šeimos susitarimų laikytųsi visa šeima.

Skirkite laiko **aptarti** dienos įvykius. Nuoširdus bendravimas stiprina tarpusavio santykius.

Kurkite **žaidimų vakarus**. Žaidimai padeda vaikui išmokti naujų socialinių įgūdžių bei lavina žodyną.

Darykite **nuotraukas**. Padėkite vaikui kurti prisiminimus, kurie žadina jam stiprias, teigiamas emocijas.



Praktikuokite **jogą ar mankštą**. Tai pagerins bendrą savijautą ir gali tapti šeimos bendra veikla.



Parengė psichologė Urtė Vitkauskaitė  
psichologas@ldpagrandukas.lt