

# KAIP ATPAŽINTI?



## PRIREIKUS PAGALBOS KREIPTIS



Nerimauja atsiskirdamas nuo artimų žmonių

Verkia, pyksta ar atsitraukia atsisveikinimo metu

Nenori eiti į darželį

Bijo, kad tėvams gali kas nors nutikti

Sunkiai užmiega be tėvų šalia

Sapnuoja košmarus apie atsisveikinimą

Skundžiasi pilvo ar galvos skausmu prieš atsisveikinimą



Psichologė Urtė Biliutavičė



+370 665 13 803



[psichologas@ldpagrandukas.lt](mailto:psichologas@ldpagrandukas.lt)



Lankstinuka parengė:  
VDU psichologijos bakalauro IV kurso  
studentas praktikantas Airidas Dužinskas

## ATSISKYRIMO NERIMAS



Ką daryti?



# KAS TAI?



Tai stiprus vaiko nerimas atsiskiriant nuo tėvų ar kitų artimų žmonių

Mažame amžiuje tai gana įprasta

Atkreipti dėmesį, kai šie sunkumai kartojasi dažnai ir vaikui tampa sunku būti darželyje



# PAGALBA VAIKUI



## RAMUS PALAIKYMAS

„Aš matau, kad tau sunku, bet tikiu, kad tu gali susitvarkyti“



## PASTOVI TVARKA

Aiški rutina ir vienodas atsiveikinimas mažina nežinomybę



## TRUMPAS ATSISVEIKINIMAS

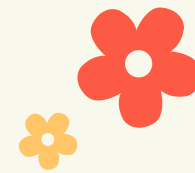
Atsiveikinkite šiltai, trumpai ir užtikrintai



## MAŽI ŽINGSNIAI

Padėkite vaikui pratintis prie atsiskyrimo palaipsniui. Svarbu pastebėti ir pagirti jo pastangas.

# KO VENGTI?



## Vengimo

Svarbu ne visada išvengti atsiskyrimo situacijų, net jei vaikui tuo metu sunku



## Dažno ramino

Vaikui labiau padeda ramus, pastovus ir pasitikėjimą rodantis suaugusiojo elgesys



## Didelės priklausomybės

Vengti įpročių, kurie skatina vaiką vis labiau priklausyti nuo tėvų artumo