



## KAIP REGULIUOTI EMOCIJAS IR LAIKYTIS STRUKTŪROS KARANTINO METU

Šiuo metu, kai esame priversti likti namie dėl savo ir kitų saugumo, labai svarbu atrasti būdų kaip palaikyti savo ir vaikų socialinę ir emocinę sveikatą. Jeigu Jūs esate vaiko su spec. poreikiais tėvai, Jums gali būti ypatingai svarbu žinoti, kaip padėti vaikui suvaldyti emocijas ir kontroliuoti elgesį pasikeitus vaiko rutinai. Visiems vaikams (ir suaugusiems!) režimas ir struktūra šiuo nenuspėjamu ir neapibrėžtu laikotarpiu yra labai svarbi kasdienybės dalis. Šiuo ypatingu mums visiems laikotarpiu, turime sutilpti namie ne tik fiziškai, bet pasidalinti taip laiką ir erdvę, kad tilptų ne tik šeimyninis gyvenimas, bet ir profesinis/mokyklinis mūsų visų gyvenimas ir jau kitoks – ON LINE. Todėl pirmyn, pabandykime tai padaryti!!!

**Pirmiausia, pateikiu 5 žingsnių metodą, kuris suteiks Jums žinių kaip galima kurti darnius, empatija ir bendradarbiavimu grįstus santykius su vaikais.**

1 žingsnis	<b>VALDYKITE SAVO EMOCIJAS: RAMUS BALSAS, RAMUS VEIDAS, RAMUS KŪNAS.</b> Kai apima stiprios emocijos nepulkite veikti (rėkti, bausti, aiškinti ir pan.), sustokite ir pastebėkite kas vyksta su Jumis pačiu - kokie kūno pojūčiai, mintys. Išbandykite valdomą kvėpavimą – šis metodas padeda nurimti: svarbu bent 4 min. valdyti kvėpavimą ir kvėpuoti giliai ir ritmingai. Bent 4 min. kvėpuokite šiuo būdu: lėtai skaičiuojant iki keturių, įkvėpkite; lėtai skaičiuojant iki keturių, iškvėpkite. Nesvarbu, kvėpuosite pro burną ar nosį. Kvėpuokite taip kaip patogiau. Tik kai Jūsų emocijos nurims, tuomet galite padėti vaikui. Pvz. Pasilenkęs prie vaiko ramiai ir su atjauta sakykite: <i>“Aš matau tu labai pyksti”</i> , <i>“Sunku būti be draugų namie”</i> ir pan.
2 žingsnis	<b>RODYKITE VAIKUI EMPATIJĄ.</b> Ar Jūsų vaikas jaučiasi mylimas, priimtas, saugus? Būtina paaiškinti, kas vaikui nutiko: <i>“Aš matau tu esi liūdnas”</i> , <i>“Sugriuvo tavo kaladėlių pilis ir tu supykai”</i> , <i>“Matau, tu labai piktas, eime, pabandysime nusiraminti, gal nupiešime ką nors, o gal tau knygutę paskaityti?”</i> . Skatinkite vaiką išsakyti <b>žodžiais</b> kas atsitiko. Jausmai yra normali ir privaloma gyvenimo dalis.
3 žingsnis	<b>PRIPAŽINTI VAIKO POREIKIUS.</b> Ko mano vaikui reikia šiuo metu – apkabinimo, atsitraukimo, komforto. Pvz. <i>“Pastebiu tau reikėtų...”</i>
4 žingsnis	<b>SPREŠKITE IŠKILUSIĄ PROBLEMĄ KARTU.</b> Tai darykite tik nurimus vaiko emocijoms, kai jis jau ramus ir pasiruošęs bendradarbiauti. NESKUBĖKITE. Tuomet galite tartis su vaiku: <i>“Kaip mes galime susitarti?”</i> , <i>“Ko mums reikia, kad pavyktų...”</i>
5 žingsnis	<b>MOKYKITE SAVO VAIKĄ.</b> Paaiškinkite įvykius, kodėl taip yra, kodėl kažko negalima ir pan., pamokykite kaip padaryti, atlikti, užuot vien sakius <i>“NE”</i> , <i>“NEGALIMA”</i> , <i>“STOP”</i> .

Toliau, pateikiu idėjų režimui ir struktūrai kurti, kad namuose būtų daugiau taikos ir ramybės.



## DIENOS PRADŽIA

# RYTO RATAS

Tyrimai rodo, kad pradėjus dieną pozityviai, pozityvi gali būti ir visa likusi diena. Režimas ir struktūra ypatingai svarbu vaikams, o ypač vaikams, turintiems specialiųjų poreikių. Netgi, paaugliams, kurie sako, kad jau jiems tikrai nereikia jokių tvarkaraščių, jie gali būti labai naudingi. Taigi, kaip tai galime padaryti? Pirmiausia galima susikurti savo šeimos ritualą “RYTO RATA”. Jis gali vykti tiesiog šeimai pusryčiaujant arba po pusryčių Jūsų pasirinktoje namų vietoje. Rytinis susirinkimas yra vienas iš būdų ugdyti socialines-emocines kompetencijas.

3 žingsniai su klausimais ryto ratui		
1 žingsnis	2 žingsnis	3 žingsnis
POZITYVI PRADŽIA	EMOCINĖ SAVIJAUTA	DIENOS ĮVYKIŲ NUMATYMAS
<p>Pasakyk vieną dalyką, kuriuo tu didžiuojiesi?</p> <p>Papasakok savo mėgstamiausią anekdotą?</p> <p>Pasakyk vieną dalyką, kurio norėtum šiandieną?</p> <p>Nupiešk tai, kas tave daro laimingą.</p> <p>Pasakyk savo mėgstamą citatą ir kodėl tu ją mėgsti?</p> <p>Pasakyk šeimos nariui kažką, dėl ko tu jį vertini.</p> <p>Parodyk savo mėgstamą animacinį video ar paveiksluką.</p>	<p>Kaip tu šiandien jautiesi?</p> <p>Nupiešk kaip tu dabar jautiesi?</p> <p>Surask knygoje veikėją, kuris jaučiasi kaip tu dabar.</p> <p>Atpažinkite, įvardinkite emocijas ir jas normalizuokite.</p>	<p>Sukurkite dienos tvarkaraštį.</p> <p>Suteikite galimybę pačiam vaikui pasidalinti šiandienos planu.</p> <p>Paklauskite ar turi idėjų planui įgyvendinti.</p> <p>Paklauskite visų šeimos narių ar jie sutinka su planu.</p> <p>Naudokite “Nusiramavimo meniu” (pateiktas žemiau, 5 psl.) jei kam nors reikės padėti suvaldyti emocijas.</p>

Toliau seka dienos apžvalga “Vakaro ratas”, kuris padės aptarti ir įvertinti kaip sekėsi laikytis režimo ir struktūros.



## DIENOS APŽVALGA VAKARO RATAS

Dienos pabaigoje, vėlgi, Jums patiems sutartu laiku, būtų naudinga susėsti ir apžvelgti kaip sekėsi laikytis nustatyto dienos režimo, ar visiems pavyko atlikti tai, kas buvo suplanuota. Aptarti, kas nepavyko ir kodėl. Tai turi būti daroma kiekvienos dienos pabaigoje.

Vėlgi, kaip ir rytinio rato metu, pabaigti dieną irgi - pozityviai. Tai nuteiks vaikus ir Jus pačius pozityviai ir paskatins vaikus labiau įsitraukti į problemų sprendimą KARTU. Vakarų ratas yra puikus būdas lavinti socialines-emocines kompetencijas, o ypač mokyti vaikus savirefleksijos. Taip pat galite aptarti kaip šeimos nariams sekėsi pasinaudoti “Nusiramino meniu”, jeigu buvo toks poreikis.

### 3 žingsniai su klausimais vakaro ratui

1 žingsnis	2 žingsnis	3 žingsnis
<b>POZITYVI PRADŽIA</b>	<b>EMOCINĖ SAVIJAUTA</b>	<b>DIENOS ĮVYKIŲ PERŽIŪRA IR RYTOJAUS PLANAI</b>
<p>Pasakyk vieną dalyką, kuriuo tu didžiuojiesi?</p> <p>Koks yra vienas šiandienos dalykas, kuriuo tu džiaugiesi?</p> <p>Pasakyk šeimos nariui kažką malonaus apie jį.</p>	<p>Kaip tu jautiesi po praėjusios dienos?</p> <p>Nupiešk kaip tu dabar jautiesi?</p> <p>Surask knygoje veikėją, kuris jaučiasi kaip tu dabar.</p> <p>Atpažinkite, įvardinkite emocijas ir jas normalizuokite.</p> <p>Pasidžiaukite šeimos narių sėkme bei gebėjimu (jeigu buvo poreikis) pasinaudoti “Nusiramino meniu” kai reikėjo suvaldyti stiprias emocijas.</p>	<p>Pasidalinkite pozityviu atveju kaip šiandien sekėsi laikytis režimo (mažiems vaikas tai gali būti vienas kažkoks labai malonus nutikimas).</p> <p>Pasidalinkite vienu dalyku, kurį norėtumėte pakeisti praėjusios dienos režime.</p> <p>Pasidalinkite viena idėja kaip pakeisti arba pagerinti dienos tvarkaraštį.</p> <p>Būtinai skatinkite vaikus duoti atgalinį ryšį apie praėjusią dieną. Nepamirškite šeimos narių siūlymų ir idėjų naujai darbo dienai.</p> <p>Paklauskite visų šeimos narių ar jie sutinka su planu.</p> <p>Užbaikite dieną pačių bendrai susikurtu ritualu.</p>

Toliau pateikiu dienos tvarkaraščio pavyzdį, kurį galite pritaikyti savo ir vaiko veikloms planuoti.

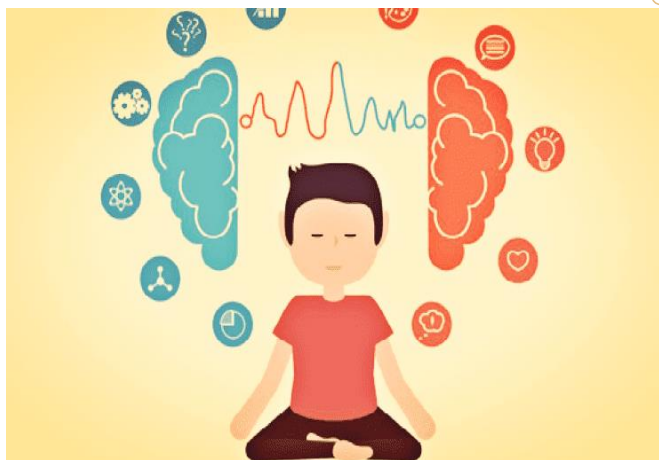
## DIENOS TVARKARAŠTIS



LAIKAS	VEIKLA	ĮVYKDYTA
Ryto ratas		
Pertraukėlės laikas		
Ryto veiklos		
Pietūs		
Pavakarių veiklos		
Pertraukėlės laikas		
Vakaro veiklos		
Refleksijos laikas		

Galite jį prisitaikyti, pasižymėdami konkretų laiką ir konkrečias Jūsų vaiko amžiui reikalingas veiklas. Kuo konkrečiau, tuo geriau, ramiau, aiškiau visiems. KUO DAUGIAU PAS VAIKĄ POREIKIŲ, TUO DAUGIAU REIKIA STRUKTŪROS.

Toliau pateikiu minėtą “NUSIRAMINIMO MENIU” tėvams ir vaikams, kuriame rasite įvairių veiklų sau ir vaikams.



Žemiau pateikiu įvairias “Nusiramavimo strategijas”, kurias galite pasirinkti ir naudoti kai apima stiprios emocijos ir reikia jas suvaldyti. Išsirinkite, susirašykite ir turėsite savo įveikos kortelę. Galima susikurti atskiras įveikos korteles SAU IR VAIKUI.

### NUSIRAMINIMO MENIU VAIKAMS

Susėskite su vaiku ir aptarkite, kurias iš jų vaikas norėtų išbandyti, o gal turi pasiūlyti savo.			
Gilus kvėpavimas	Pakvėpuoti grynu oru	Atsitraukti	Dainuoti, paniūniuoti
Atsigerti vandens	Pasivaikščioti	Pasiklausyti muzikos	Piešti/spalvinti
Paskaityti knygelę	Pašokinėti	Pažaisti su naminiu gyvūnėliu	Pasikalbėti su suaugusiu
Pasikalbėti su draugu	Paskaityti žurnaliuką	Pašokti	Paskaityti knygutę, kuri prajuokina
Konstruoti/kurti	Spaudyti kažką kieto	Apsikabinti	Maudytis vonioje/duše
Pasakyti sau – „viskas bus gerai“.	Pasakyti sau kažką raminančio	10 min. mindfulness	Nueiti į savo saugią/ramią vietelę

### NUSIRAMINIMO MENIU TĖVAMS

Pasirinkite ir sugalvokite savo meniu, kas Jums tiktų ir padėtų nurimti.			
Gilus kvėpavimas	Pakvėpuoti grynu oru	Atsitraukti	Padainuoti/paniūniuoti
Atsigerti kavos/arbatos	Atsigerti vandens	Išeiti pasivaikščioti	Pasiklausyti muzikos
Piešti/spalvinti	Paskaityti knygą	Pasportuoti	Pažaisti su naminiu gyvūnu
Pakalbėti su sutuoktiniu	Pakalbėti su draugu	Paskaityti mėgstamą žurnalą	Pašokti
Paskaityti knygą, kuri prajuokina	Kurti/konstruoti	Apsikabinti	Maudytis vonioje/duše
Paguoskite save, kad viskas bus gerai	Pasakykite sau kažką raminančio	10 min. mindfulness	Parašyti draugui

**SĖKMĖS IR BŪKITE SVEIKI!!!**