



KANKORĖŽIUKAS



Jonavos r. Ruklos Jono Stanislausko mokyklos-daugiafunkcio centro
skyriaus „PUŠAITĖ“

LAIKRAŠTUKAS Nr. 43



UŽGAVĖNĖS – ŽIEMOS PALYDŲ ŠVENTĖ



Užgavėnės – išskirtinė metų diena, viena linksmiausių švenčių. Nors šiemet šalčiai anksti pasitraukė ir seniai ištirpo sniegas, skyriaus „Pušaitė“ bendruomenė pasiruošė tradiciniam, triukšmingam žiemos išvaramui. Kiekvienoje grupėje vyko džiugi ir žaisminga pramoga „Žiema, bėk iš kiemo“, kurios metu auklėtojos kartu su vaikais, persirengę įvairiais personažais: čigonais, žydėliais, velniukais linksmiai šoko, dainavo, pokštavo, įvairiais burtais ir užkalbėjimais vijo žiemą iš kiemo, vyko Lašininio ir Kanapinio kova, kuri vaikams suteikė teigiamų ir džiugių emocijų.



METŲ KARUSELĖ IR KAZIUKAS VĖL ATĖJO...



Štai ir praūžė pirmoji ilgai laukta pavasario šventė „Kaziukė mugė“. Visą savaitę gaminti, ruošti vaikučių, mamyčių, sesių, močiucių rankdarbiai pagaliau atsidūrė mažųjų pirkėjų krepšeliuose.

Kazytė su Kaziuku aplankė visus - didelius ir mažus. Skambėjo dainos, žaidimai, skambant muzikai kojos pačios kilnojosi. Kiekvienas išeidamas išsinešė ne tik puikią nuotaiką, šypsena, bet ir „Kaziuko“ pirkinį. Pasibaigus mugėi, ir pirkėjai, ir prekiautojai, liko patenkinti, o darželyje dar ilgai sklandė šventinė nuotaika.



TEGUL VISA LIETUVA PRAŽYSTA „GYVAIS TAUTOS ŽIEDAIS“!



Kovo 11 dieną 10 valandą skyriaus „Pušaitė“ bendruomenė dalyvavo pilietinėje iniciatyvoje „Gyvasis tautos žiedas“. Pasipuošę trijų Lietuvos vėliavos spalvų – geltonos, žalios ir raudonos gėlių karunėlėmis, vaikai ir mokytojos sustoję sudarė „Gyvąjį tautos žiedą“, taip išreiškė tautos vienybę.

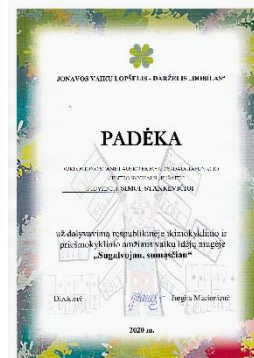
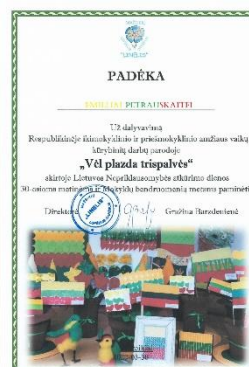
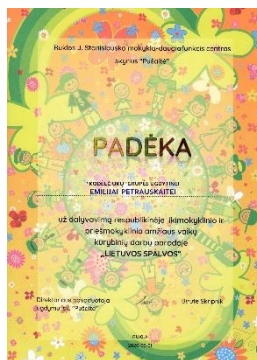
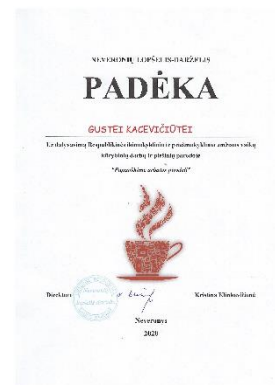
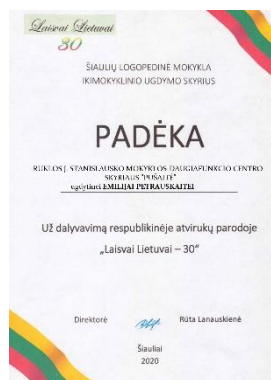
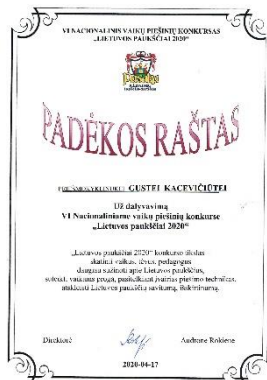


30 „AČIŪ“ LIETUVAI

Minint Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo – 1990 metų kovo 11-osios – 30-metį buvo organizuota akcija „30 „Ačiū“ Lietuvai“. Vaikai, paėmę į rankas iškirptas širdeles, giedojo Lietuvos Valstybės himną, dėklamavo eilėraščius ir linkėjo Lietuvai ilgiausių metų.



Spalvoti pieštukai
Dėžutėj guli.
Spalvoti pieštukai
Į mane žiūri.
Imsiu po vieną
Ir piešiu, piešiu.
Viską aplinkui
Spalvom užliesiu.
Žalias pieštukas
Tinka medeliui.
Baltas – ramunei,
Žydras – upeliui.
Skaisčiai geltoną
Nupiešiu saulę.
Težydi gėlės,
Vabalėliai te džiaugias.
Ryškiai raudona -
Laukų aguona.
Juodi jos grūdėliai
Man primena duoną.
Mėlyna – dangui,
Arkliukui – ruda.
Oranžinė – morkai,
O kiškiui – pilka.
Spalvos gražiausios
Džiugins visus.
Išpiešiu Žemę,
Dangų, namus.



Psichologo patarimai ir rekomendacijos – prisitaikymas karantino metu

Šiuo metu visko gauname didelėmis dozėmis – informacijos srauto, emocinio krūvio, pasikeitimų. Žvelgiant iš psichologinės perspektyvos, karantino dienos iš pagrindų pasikeitusioje kasdienybėje – kitokio darbo, kitokio šeimyninio ir net visuomeninio gyvenimo – svarbu. Juk tai ne šiaip sau naujovės, tai neišsemiami streso bei įtampos šaltiniai. Atrodo, šįkart apie adaptaciją ir jos sunkumus tenka kalbėti ne vaikų, o suaugusiųjų kontekste.

Jeigu vieniems per šį laiką galbūt jau tapo aišku, kaip susidėlioti kasdienybę, kaip būti namuose, dirbti ir užimti vaikus, tai tikrai dar yra žmonių, kurie jaučiasi visiškai pasimetę ir nežino, kaip „normaliai“ gyventi. Žodis „normalu“ čia gali būti labai svarbus – tik ne tam, kad išsiaiškintume, kas yra normalu, o kas ne. Tam, kad pasakytume sau, jog viskas, kas dabar su manimi vyksta yra normalu. Nutiko tai, ko dar niekada nebuvo, kam nelabai turėjome laiko pasiruošti. Todėl yra visiškai normalu: jausti nerimą susidūrus su kažkuo, ko dar neteko patirti; baimintis to, kas laukia (ypač, kai nežinia, kas laukia); pykti ant kitų (ar net visų?); kaltinti; liūdėti ir apgaildestauti, kad taip nutiko. Normalu priimti klaidingus sprendimus, nesusitvarkyti ir gyventi chaose, kuriame „iš proto kraustosi“ ir vaikai, ir tėvai.

Matyt ne veltui, norisi šiek tiek sugretinti vaikų adaptaciją darželyje ir dabartinę tėvų būtinybę prisitaikyti. Neraminantys klausimai, kylantys viduje ir žadinantys emocijas audras, čia labai panašūs – kas vyksta, kur mane „įmetė“? Kodėl kiti sprendžia už mane? Kas su manimi bus? Ar toliau viskas bus taip pat gerai, kaip buvo iki šiol? Vaikas pirmomis dienomis (o gal savaitėmis, net mėnesiais?) darželyje verčia, nevalgo, nemiega ir nebūtinai domisi tuo, kuo jį bandoma sudominti. Kitaip tariant, jis tiesiog nerimauja, o kartu žūtbūt bando išgyventi ten, kur atsidūrė prieš savo valią ir norą. Panašiai suaugusieji dabar pratinasi prie kiek sugriuvusio savo pasaulio – žinoma, daug subtiliau nei dvimečiai, ne taip lengvai pastebimai iš šalies, tačiau viduje, tikėtina, viskas dūžta taip pat garsiai. Kaip ir vaikai, taip ir suaugusieji turi skirtingą jautrumo laipsnį, adaptacinius įgūdžius, lankstumą. Todėl prisitaikymas, pereinant visas stadijas, ir ramybės taško pasiekimas taip pat bus nevienodas. Tačiau vėl atsiminkime vaikus darželyje – absoliuti dauguma jų anksčiau ar vėliau priprato prie pasikeitimų, tereikėjo laiko, kantrybės, kartais – ir kelių asmeniškai parinktų taktikų. Suaugusieji taip pat viską įveiks. O pradžių pradžia, ieškant ramybės tegu būna *normalizavimas* visko, ką jaučiame ir ką iki šiol padarėme.

Rekomendacijos streso bei įtampos mažinimui

Supratus, ką jaučiame, ir tai priėmus, jau galima galvoti, kaip sau padėti su tuo būti. Psichologai bei kiti sveikatos specialistai pateikia įvairias rekomendacijas, kaip sumažinti patiriamą įtampą šiuo pasikeitimų laiku. Štai keletas jų:

- **Disciplina ir režimas.** Gelbsti visur ir visada – aiški dienotvarkė, išlaikyti visi būtini jos elementai ir kuo daugiau stabilumo. Emocine prasme tiek vaikams, tiek suaugusiems pastovus režimas suteikia nuspėjamumo ir žinojimo, kad yra dalykų, kurie nekinta. Kūnui taip pat lengviau „harmonizuotis“, nurinti ir išlikti sveikam, kai jis gyvena kuo pastovesniu ritmu.
- **Darbo-poilsio pusiausvyra.** Tiems, kuriems darbas iš namų iki šiol mažai išbandytas, gali būti, jog pradžioje buvimas namuose bus arba ištisas poilsis su prisivertimu šį bei tą padirbti (kas gali reikalauti stebėtinai daug jėgų) arba atvirkščiai – darbas nuo ryto iki vakaro, su chaotiškais atsijungimais (dažniausiai – nuo protinio darbo prie buitinio). Todėl labai svarbu susidėlioti prioritetus ir būtinai aiškiai atskirti darbo ir poilsio laiką. Negana to, rekomenduojama iš anksto įsivardinti, koks bus mano (ar mūsų visų, kaip šeimos) poilsis – ką tuo metu veiksiu? Suplanuotas poilsis – įvykdomas poilsis, nes taip lieka mažiau erdvės vietoje jo įterpti dar vieną darbą. Beje, reikėtų kelti sau adekvačius lūkesčius – gal ir nebūtina per šį laiką suspėti ir dirbti nuotoliniu būdu, ir uoliai lavinti vaikus pagal programą, ir išsikuopti namus, ir pabaigti visus atidėliojamus darbus?
- **Darbų pasiskirstymas.** Vienam palaikyti discipliną ir laviruoti tarp darbo, būtino poilsio ir vaikų priežiūros gali būti sudėtinga. Todėl jei šeimoje yra daugiau nei vienas suaugęs asmuo, derėtų skirti laiko apsitaramui, kas už kokius darbus atsakingas, pasistengti suderinti savas dienotvarkes, kad užtektų laiko tam, kam būtina, ir kuriam nors netektų jaustis taip, tarsi viską daro vienas. Kiek sunkiau, jei namuose tėra tik vienas suaugęs ir ant jo pečių iš tiesų krenta visa našta – tokiu atveju tenka labai rimtai dėlioti prioritetus. Norint savęs per daug nenuvarginti, matyt reikėtų apsiriboti 2-3 būtiniaisiais reikalais per dieną (kurie tikrai negali likti nepadaryti) ir keliais mažesniais, kurių neįvykdę galėtumėte leisti sau numoti ranka, jog tai nieko tokio (na, o jei pavyks padaryti ir juos, tikrai būsite nusipelnę pagyrų iš paties savęs).
- **Veiklų įvairovė.** Norint sumažinti streso sukeltą emocinę bei fizinę įtampą, svarbu užsiimti kuo įvairesne veikla. Gana veiksmingi yra kūrybiniai užsiėmimai ir fizinis aktyvumas – išsirinkite pagal norus bei galimybes. Pasikliauti galite ne tik savo idėjomis, bet ir darželio auklėtojų bei ugdymo specialistų siūlomais užsiėmimais. Kiekvieną savaitę jie vis kiti, todėl turėsite užtektinai variantų, kuo užimti vaikus ir kaip turiningai praleisti laiką kartu.
- Rekomenduojama ir namuose laikytis dienotvarkės, nes tam tikros ribos, režimas suteikia vaikams aiškumo, o tai padės lengviau ištvirti karantiną.

Tėvų linijos rekomenduojama darželinuko dienotvarkė karantino metu

<https://www.tevulinija.lt/darzelinuko-pradinuko-paauglio-diena>

