



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKIRTA LIETUVOS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ
MOKYKLŲ TINKLO 25-MEČIUI PAMINĖTI



MISIJA: VAIKŲ SVEIKATOS KOMPETENCIJA

Gerosios patirties knyga

3 DALIS



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

73. VAIKŲ SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖS IR SVEIKATOS STIPRINIMAS

ALDONA NAUJOKAITIENĖ, Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Vaikystė yra gražiausias ir dažnai geriausias žmogaus gyvenimo laikotarpis. Ji kupina emocijų, ieškojimų ir atradimų, neužmirštamų įspūdžių. Visas vaiko gyvenimas grindžiamas sveikatos puoselėjimo, tausojimo, stiprinimo idėjomis. Vaikai užauga, palieka darželį, o gyvenime vėliau susiduria su daugybe problemų bei sunkumų. Nuo to, ar vaikas sugebės atsakingai spręsti iškilusias problemas, priklausys jo gyvenimo sėkmė. Svarbu žinoti, kas lemia gerą vaiko savijautą ir sveikatą.

Visa veikla, kurioje dalyvauja vaikas, skirta jo asmenybės atsiskleidimui ir saviraiškai, kuri atsiskleidžia labai įvairiai. Nuo veiklos pobūdžio priklauso, ar vaikas bus aktyvus, ar pasyvus. Saviraiška padeda vaikams „atrasti“ dvasines, emocines vertybes, pajusti harmoniją su aplinka, gamta, patirti ryšio su bendraamžiais vertinimą, puoselėti raiškos gebėjimus. Todėl labai svarbu sukurti vaikui gerą grupės mikroklimatą – tai sveikatos, geros savijautos ir ramybės pagrindas.

Jau kelinti metai mes su kolege atliekame grupės mikroklimato tiriamąjį darbą. Jo metu aiškinamės, ar vaikai noriai lanko darželį, kas patinka, kas – ne. Apklausus vaikus paaiškėjo, jog bendraamžių įtaka vaiko emocinei raidai yra labai didelė. To paties amžiaus vaikai vienas kito išgyvenimus supranta geriau. Išsiaiškinusios priežastis, ieškome būdų, kad vaikams darželyje būtų gera, kad jie jaustųsi saugūs, sveiki. Stengiamės sukurti laisvės pojūtį, išreikšti save padedančią aplinką. Dėmesys, meilė, bendrumas, rūpestis, teigiamos emocijos ir saugi aplinka – visa tai turi vaiką supti jo namuose ir pasitikti darželyje. Daug emocijų vaikai patyrė, kai į grupę atkeliavo mielas žaisliukas – drakoniukas. Kadangi jis buvo visiems toks artimas, nusprendėm, kad bus Artis. Kiekvieną rytą Artis vaikus pasitinka drabužinėje. Net ir prastos nuotaikos į grupę atėję vaikai, pamatę Artį, pralinksmeja ir būtinai pasisveikina. O kokius gražius pasisveikinimo žodžius vaikai su tėveliais sukūrė! Darydami ryto mankštą, vaikai pasikviečia ir Artį. Kartais koks vaikas sugalvoja savo mankštelę pagal savo mylimą muzikėlę, atsinešą iš namų. Būna, kad sukuria savo mankštelę pagal orą. Lauke lyja – mankštelė „Lietaus lašiukai“, rytas saulėtas – „Pasisveikinimas su saulute“. Grupėje įrengėme „Nuotaikų kampelį“, kuriame paveikslai, plakatai, vaizduojantys nuotaikas, taip pat veidrodžiai. Vaikas, pasižiūrėjęs į veidrodį, gali išsirinkti, koks paveikslėlis atitinka jo emocijas. Jeigu nori, gali su auklėtoja pasikalbėti apie savo nuotaiką. Yra vaikų, kurie apie savo būseną papasakoja Arčiui – čia jų ir drakoniuko paslaptėlės. Mažiesiems labai patinka žaisti „Emocijų pievelėje“ – čia gyvena gražios siurprizų dėžutės su daug nežinomų daiktų – žaisliukų, knygelėlių. Ši pievelė visada pilna vaikų. Juk taip smagu rasti naują knygelę, gyvą žibutės žiedelį, lipduką su mėgstamu personažu, stebuklingą akmenuką... Kartu su vaikais pievutėje smalsauja ir Artis. Dažnai vaikams sekame ir kartu interpretuojame paguodos ir padrąsinimo pasakėles „Netrukus viskas bus gerai“. Šios pasakėlės padeda ugdyti pasitikėjimą savimi. Vaidinant, improvizuojant pasireiškia vaiko raiška ir saviraiška kūnu, mimika, o ypač bendravimas su savo bendraamžiais. Kad vaikas suvoktų savo jausmus, įprastų juos valdyti, pasiūlome pažaisti žaidimą „Kaip skamba jausmai?“. Žaisdami žaidimus „Šiandien aš jaučiuosi taip“, „Ko reikia norint būti laimingam?“ vaikai įpranta sąmoningai pažinti ir atskirti skirtingus jausmus ir jais pasidalinti su bendraamžiais. Žaisdami pažįstamoje aplinkoje, jie pratinasi pasitikėti savo jausmais ir juos reiškia neprarasdami pagarbos. Vaikai sukuria tokias situacijas, kad ir mes, pedagogai, kartu su vaikais patiriame daug gerų emocijų. Grupėje yra vaikučių su įvairiais emociniais sutrikimais, kartais kyla pykčio protrūkių. Vaikai būna įsiaudrinę, įsikarščiavę. Dėl šių jausmų jie dažnai nesugeba vienas kito girdėti, jau nekalbant apie bendravimą. Neigiamos emocijos sukelia fizinius negalavimus: pradeda skaudėti galvą, pilvą, pykina. Įveikti sunkumus, neigiamas emocijas padeda trumpi, judėjimą skatinantys žaidimai-pasakojimai „Ežiuko dygliai“, „Ginčas dėl morkos“, „Tigriuko pyktis“. Vaikams judant ir klausantis pasakojimo lavinami judesiai, vaizduotė, kūrybiškumas, atmintis. Jie sąmoningai susitapatina su pasakojimų veikėjais, sužino, kaip galima įveikti sunkumus. Klausantis pasakojimo, mažie-

siems patiems kyla įvairių minčių, kokį problemos sprendimo būdą pasirinkti. Ypač vaikams smagu, kad ir pedagogas smagiai juda kartu.

Sunku įsivaizduoti niekada ir nieko nepiešiantį vaiką. Juk meninė kūryba – neatsiejama asmenybės raidos dalis. Ši veikla suteikia galimybę vaikui išreikšti ir perduoti kitiems savo idėjas ir jausmus regimu būdu. Pastebėjome, kad vaikams patinka reikšti save piešiant, kai skamba muzika. Rudenį, skambant muzikai, jie piešia „Lapų šokį“, pavasarį – „Saulutės šypsena“, žiemą – „Krinta baltos snaigės“. Jeigu vaikas liūdnas, patyręs neigiamų išgyvenimų, nemalonumų arba tiesiog nėra nuotaikos, jis piešia niūriomis spalvomis. Stengiamės nedrausti taip išreikšti savo mintis. Tiesiog jam reikia laiko ir jis pats, pažiūrėjęs kitų draugų darbelius, ieško kitų spalvų.

Mums labai svarbi vaikų emocinė ir dvasinė būseną. Sukūrėme tokią erdvę darželyje, kurioje vaikai nusiramina, atsipalaiduoja, išgirsta muziką, užuodžia augalų kvapus – tai relaksacijos kambarys. Čia organizuojame ramias, atpalaiduojančias veiklas: akių mankštą, savimasažą, kvėpavimo pratimus, o skambanti švelni muzika, malonūs kvapai, arbata su medumi suteikia vaikams naujų jėgų judriai veiklai. Metams bėgant, vaikų kūrybinė saviraiška turtėja, jie patys ima ieškoti vis kitokių būdų. Čia svarbi ir suaugusiųjų misija: jie turi būti tarsi degantys fakelai, kurie uždega vaikus – sudomina, įtraukia į kūrybinę veiklą, sugalvoja raiškos pratimų balsui ir kūnui, sudaro sąlygas jaustis laisvai ir nevaržomai, kad nuo mažumos vaikai turėtų savo nuomonę ir mokytųsi ją išreikšti, pasitikėtų savo jėgomis bei gebėjimais.