



VASAROS ATOSTOGOS

Neretai kyla klausimas ar reikalingos vasaros atostogos vaikams, lankantiems darželį. Juk jie kasdien patiria daugybę nuotykių, jie daug žaidžia ir bendrauja... Tačiau kaip ir kiekvienam dirbančiam žmogui, taip ir vaikui reikalingos atostogos, kurių metu jis galėtų atsikvėpti nuo įprastų veiklų, rutinos. Atostogos – pats geriausias laikas stiprinti tarpusavio ryšius, patirti daug nuotykių. Mokslas įrodė, kad atostogos padaro vaiką laimingesnį ir protingesnį. Taigi, leiskitės į šeimos atostogas, kad supažindintumėte vaiką su smagiais potyriais ir užmegztumėte tvirtus tarpusavio ryšius.

Kokią naudą teikia kokybiškas laikas su šeima atostogų metu?

Įgyjama vertinga patirtis. Artimi, geri santykiai yra būtini mūsų ir mūsų vaikų gerovei. Materialios dovanos yra vienas iš būdų sustiprinti tarpusavio ryšį, tačiau ne žaislai daro ilgalaikį įspūdį vaikui. „Journal of Consumer Research“ paskelbtame tyrime teigiama, kad patirtinės dovanos yra prasmingesnės ir labiau pagerina santykių stiprumą nei materialios dovanos.

Gerėja vaikų smegenų vystymasis. Naujų ir smagių patirčių kupinos šeimos atostogos suteikia vaikui turtingą mokymosi aplinką ir naujos socialinės, fizinės ir jutiminės patirties. Tai padeda vystyti vaiko smegenims, gerėja koncentracija, fizinė bei psichinė sveikata. Tyrimais įrodyta, kad keliaujantys vaikai vėliau mokykloje gauna aukštesnius įvertinimus nei tie, kurie nekeliauja. Teigiama atostogų patirtis tėvų ir vaikų smegenyse suaktyvina neurochemines medžiagas tokias, kaip oksitocinas, dopaminas. Paprasčiausias pasivaikščiėjimas žaliuojančioje aplinkoje apie 20 minučių gali pagerinti vaiko koncentraciją ir dėmesį.





Naujos vietos ir patirtys skatina vaiką tyrinėti. Vietos pakeitimas padidina vaikų smalsumą įvairiais dalykais: flora, fauna, kultūra, istorija, žmonėmis ir t.t. Jie sužino, kad juos supa įvairiapusis pasaulis ir taip plečia savo pasaulėžiūrą.

Didėja laimės jausmas. Jungtinės Karalystės Šeimos atostogų asociacijos atliktame tyrime 49 % apklaustųjų teigė, kad laimingiausias jų vaikystės prisiminimas buvo šeimos atostogos. Net trečdalis žmonių labai aiškiai prisiminė savo vaikystės atostogas. Ketvirtadaliui jų šie prisiminimai buvo „ramstis“ sunkiais gyvenimo momentais.

Kelios idėjos ką veikti per šeimos atostogas

- Išbandykite įvairiausių šalių virtuves – įtraukite vaiką į gamybos procesą.
- Aplankykite savo ir kitų miestų lankytinas vietas.
- Pastovyklaukite, galima tai padaryti ir namie: pasistatykite palapinę ir miegokite kartu ant žemės.
- Kartu sportuokite, medituokite ar atlikite pratimus.
- Ieškokite miestuose ar gamtoje paslėptų „lobiukų“ su [geocatching](#) programėle.
- Paslėpkite lobį namuose ar kieme (jei jį turite).

Tvirtėja tarpusavio ryšiai. Būtent atostogų metu šeimos gali dar labiau sustiprinti tarpusavio ryšius: per atostogas tėvai ir vaikai turi daugiau laiko pabūti kartu, pažaisti, pasikalbėti, patyrinėti naujas vietas ar tiesiog kartu pavaikščioti ant žolės, išsimaudyti jūroje ar ežere, pasijuokti iš smagių pokštų. Toks atpalaiduojantis smagus laikas ir kuria artimus, nepamirštamus vaikui ryšius.

Gerėja vaiko socialiniai įgūdžiai. Atostogaudami svetur vaikai susipažįsta su skirtingais žmonėmis, kalbomis, maistu ir gyvenimo įpročiais. Tai puiki galimybė mokytis bendrauti su kitos kultūros žmonėmis, o tai gerina jų socialinius ir tarpasmeninius įgūdžius.

- Parašykite (nupieškite) popierinius laiškus seneliams, draugams – išsiųskite juos.
- Virtualiai aplankykite pasaulio muziejus <https://artsandculture.google.com/explore> Pasigaminkite ir leiskite aitvarus.
- Kartu sodininkaukite – kad ir ant palangės apgyvendinkite vazonus su svogūnų sodinukais, prieskoniais ir pan.
- Išbandykite įvairius mokslinius eksperimentus.
- Pabandykite pasigaminti didžiulius muilo burbulus.
- Žaiskite šaradas.

Būkite kūrybingi – ieškokite tokių veiklų, kurios suteiktų Jūsų visai šeimai smagių akimirku.

Šaltiniai:

<https://www.moneycrashers.com/family-vacations-benefits/>

<https://www.parentcircle.com/family-vacations-importance-benefits-for-children/article>

Parengė psichologo asistentė

Jonita Petrauskienė

