



SOCIALINĖ IR EMOCINĖ VAIKO RAIDA: PIRMIEJI TREJI METAI



**SOCIALINĒ IR EMOCINĒ
VAIKO RAIDA:
PIRMIEJI TREJI METAI**

Parengė:

Regina Rimkienė (Ugdymo inovacijų centro projektų koordinatorė)

Regina Sabaliauskienė (Ugdymo inovacijų centro direktorė)



Tėvystė ir motinystė teikia nepaprastos, jaudinančios ir įdomios emocinės patirties, bet kartu tenka įveikti nemažai išbandymų, patirti įtampas. Daugelis tėvų nerimauja, ar turi pakankamų įgūdžių užauginti sveiką ir laimingą vaiką. Lopšelyje dirbantys profesionalūs auklėtojai gali padėti tėvams, nuraminti ir pasidalyti su jais žiniomis, sukaupta patirtimi. Vaikas bus laimingas, jeigu jį sups mylintys ir rūpestingi suaugusieji. Kiekvienam vaikui reikia žmonių, kurie negailėdami laiko stengiasi jį geriau pažinti, kantriai ir rūpestingai bando išvelgti individualius jo poreikius ir padeda juos tenkinti.

Kasdienės akimirkos, praleistos kartu, malonus tėvų ir kitų vaikų besirūpinančių suaugusiųjų, bendravimas sudaro sąlygas sėkmingai vaiko socialinei, emocinei, kalbinei, fizinei ir pažintinei raidai. Vaikai, kurie jaučiasi mylimi, gerbiami ir puoselėjami, yra geriau pasirengę sėkmingai gyvenimo pradžiai. Kūdikystės patirtys turi itin didelę įtaką formuojantis vaiko gebėjimams mąstyti, užjausti, bendrauti, kurti ir mylėti.

Šioje knygelėje pateikta informacija suteiks jums žinių apie pavienius vaiko socialinės ir emocinės raidos etapus per pirmus trejus jo gyvenimo metus.

Socialinė ir emocinė vaiko raida

Nuo gimimo iki 3 mėnesių vaikas

- Į šypseną atsako šypsena.
- Atpažįsta ir skiria juo besirūpinantį suaugusįjį.
- Mimika, kūno judesiais ir garsais išreiškia bendravimo džiaugsmą.
- Mėgdžioja kai kuriuos judesius ir veido išraiškas.

Nuo 3 iki 8 mėnesių

- Džiaugiasi bendraudamas su kitais žmonėmis.
- Domisi atvaizdu veidrodyje.
- Reaguoja į kitų žmonių emocinę būseną.
- Aiškiai ir įvairiai reiškia savo emocijas.

Nuo 8 iki 18 mėnesių

- Drovus arba baikštus su nepažįstamais žmonėmis.
- Žaisdamas mėgsta mėgdžioti aplinkinius.
- Gali atsirasti savotiškų baimių (tamsos, vabzdžių, gyvūnėlių ir kt.).
- Verčia kitus daryti tai, kas jam smagu (prisukti žaislus, skaityti knygas ir t. t.).
- Labai stipriai prisiriša prie mamos ar kito nuolatinio globėjo.
- Verkia išėjus mamai ar tėčiui.
- Džiaugiasi ir didžiuojasi naujais pasiekimais.
- Atkakliai gina savo teises, rodo tvirtą savojo „aš“ pajautą.

Nuo 18 mėnesių iki 36 mėnesių

- Rodo vis didėjantį savarankiškumą.
- Ima neklusniai elgtis.
- Labiau suvokia save kaip atskirą asmenį, individą.
- Patinka žaisti su kitais vaikais.
- Atvirai rodo prierašumą.
- Išreiškia plačią emocijų skalę.
- Lengviau atsiskiria nuo tėvų.
- Prieštarauja dideliems įprastos tvarkos pokyčiams.
- Mėgdžioja suaugusiuosius ir žaidimų draugus.
- Spontaniškai reiškia meilumą pažįstamiems žaidimų draugams.
- Nuotaikos dažnai kaitaliojasi.
- Didėja tamsos ir kitokios baimės.
- Moka palaukti savo eilės.
- Supranta „mano“ ir „jo arba jos“ sąvokas.
- Ima rūpintis kitais.



Prieraišumas

Vaikas artimai prisiriša prie tų, kurie pasirodo tada, kai jam reikia pagalbos arba draugijos, kurie pastebi, kad jis šypsosi ir atsako jam šypsena, kurie girdi, kai jis „kalba“, klausosi ir atsiliepia. Švelnus ir rūpestingas suaugusiųjų elgesys labai svarbus mažam vaikui, nes jam reikia bent vieno ypatingo žmogaus, su kuriuo užsimegtų artimas ryšys. Šis ypatingas santykis padeda vaikui pažinti žmones ir pasaulį. Vaikai, kurių fizinės veiklės patenkinamos, bet į jų emocijas niekas neatsiliepia, vėliau gali turėti bendravimo problemų.

Šešių–septynių mėnesių kūdikis vis labiau prisiriša prie jį globojančių suaugusiųjų. Nors jis sklindinas meilės, o aplink yra daug žmonių, jis pasirenka vieną – pagrindinį globėją, su kuriuo užsimezga svarbiausias, lemiamas ryšys.

Tikėtina, kad kūdikis prisiriš prie to asmens, kuris jį myli, visada elgiasi su juo šiltai ir meiliai, kuriam malonu būti su kūdikiu. Svarbi ir dėmesinga reakcija į kūdikio siunčiamus signalus. Suaugusieji, kurie tinkamai reaguoja į kūdikio reikmes, sustiprina pozityvaus prieraišumo pagrindus.

Atsiskyrimo nerimas

8–12 mėnesių vaiko prieraišumo skalė gali labai keistis. 8 mėnesių jis gali būti atviras, meilus, draugiškas, o 12 mėnesių – nerimastingas, nuolat įsikibęs į mamą, tėtį ar kitą juo besirūpinantį suaugusįjį. Pasireiškia nepažįstų žmonių, daiktų (pvz., kailinės kepurės ar kt.) baimė. Kai kas gali sakyti, kad vaikas bijo todėl, kad yra išlepintas. Bet šis visiškai kitoks jo elgesio modelis formuojasi dėl to, kad mažylis jau ima jausti skirtumą tarp pažįstamos ir nepažįstamos situacijos. Šiuo laikotarpiu pasireiškiantis nerimas liudija jo natūralų santykį su artimiausiais žmonėmis.



Nerimas pasirodžius nepažįstamiems žmonėms – natūrali šio amžiaus vaiko reakcija. Tėvams gali atrodyti, kad vaikui kas nors negerai, nes, būdamas trijų mėnesių, jis ramiai bendravo su nepažįstamais žmonėmis, o štai dabar įsitempia, kai nepažįstami žmonės prieina per arti. Tai visiškai normalu tokio amžiaus vaikui, ir tėvams nereikia jaudintis dėl pakitusios mažylio elgsenos. Net giminaičiai, su kuriais vaikas seniau jautėsi drąsiai, netikėtai prisiartinę gali pravirkdyti arba sukelti norą slėptis.

8–12 mėnesių vaikas, kaip jau minėta, vis daugiau laikosi mamos ar kito juo besirūpinančio suaugusiojo, nenorėdamas su juo išsiskirti. Tai išsiskyrimo nerimo pradžia. Kai jis ima suvokti, kad kiekvienas daiktas yra unikalus, supranta ir tai, kad mama yra tik viena. Jos nematydamas vaikas žino, kad ji kažkur yra, bet ne su juo, ir dėl to labai išgyvena. Jis dar neturi laiko pojūčio, todėl negali žinoti, kada mama grįš ir ar apskritai sugrįš. Vaikui augant vystosi atmintis, primenanti jam, kad mama paprastai grįžta, ir tai jį ramina, todėl šiek tiek paūgėjęs jis galės laukti susitikimo. Bet iki tol jam egzistuoja tik dabartis. Taigi kiekvieną kartą, kai jis nebemato mamos, net jei ji išeina tik į gretimą kambarį, nerimauja ir verkia.

Kiek laiko šis išsiskyrimo nerimas gali trukti? Jis paprastai tęsiasi nuo dešimto iki aštuoniolikto mėnesio, ir visai išnyksta sulaukus maždaug pusantrų metų. Tam tikru aspektu ši vaiko emocinės raidos fazė bus ir ypatingo mamos ir vaiko tarpusavio švelnumo raidos metas. Juk kūdikio troškimas būti su mama yra jo prieraišumo prie svarbiausio žmogaus ženklas.

Kaip palengvinti išsiskyrimą?

Išsiskyrimo nerimas gali kelti sudėtingesnių problemų negu vien nepažįstamųjų baimė. Būtinybė palikti vaiką tuo metu, t. y. baimingoje, pri-

sirišimo stadijoje gali suteikti sielvarto visiems. Jeigu vaikas lanko lopšelio grupę, trumpi išsiskyrimai su tėvais yra neišvengiami. Štai keli patarimai, kuriais naudodamiesi tėvai gali palengvinti išsiskyrimą sau ir vaikui.

- Pasistenkite kasdien su vaiku praleisti grupėje šiek tiek daugiau laiko, kai atvykstate ir prieš išvykdami namo. Taip padėsite vaikui lengviau pereiti nuo namų prie grupės aplinkos.
- Niekada neišeikite neatsisveikinę su vaiku. Atsisveikindami sustiprinsite vaiko pasitikėjimą jumis. Jis žinos, kad jūs nedingsite neįspėję.
- Susikurkite atsisveikinimo ir pasisveikinimo ritualus. Pvz., stipriai apsikabinkite su vaiku prieš išeidami, o atėję pasilenkite prie vaiko, švelniai apkabinkite ir pavadinkite vardu ar maloniu žodžiu. Ritualai padeda ir jums, ir vaikui, nes suteikia ramybę ir žinojimą, kas bus toliau.
- Atneškite iš namų vaikui pažįstamų daiktų: šeimos nuotraukų, mėgstamą žaislą ir t. t.

Padėkite vaikui įveikti baimes

Pasaulis mažyliui – mažai žinomas, menkai ištyrinėtas, ir daugelio dalykų jis dar nesupranta. Todėl nenuostabu, jog kai kurias bendras vaikų baimes sukelia koks nors konkretus objektas. Tyrimais įrodyta, kad daugiau negu pusę vienerių ir dvejų metų vaikus kamuoja bent vienos rūšies baimė. Kai kurie įprastiniai baimę keliantys objektai – šunys, tamsa, vabzdžiai, didelis triukšmas ir kt.

Pagalvokite, kaip sušvelninti vaiko nerimą, sumažinti baimes. Svarbiausia – išsiaiškinti baimės priežastį. Elementariausios baimės gali atsirasti:

- jeigu vaikas pastebi, kad ir jūs kažko bijote ar išsigandote
- kai vaiką supa slogi, niūri aplinka
- kai jam neaišku, kas vyksta
- jeigu pakeitėte gyvenamąją vietą
- kai jis bijo išsiskirti su artimais žmonėmis
- jeigu ilgiau buvo paliktas vienas ir t. t.

Viskam reikia laiko, bet, kad ir kaip būtumėte užsiėmę, raskite laiko ir būdų vaikui padrąsinti, pakalbėti, paaiškinti. Patartina šnekėti apie vaiko baimes tuo metu, kai jis ramus, kai baimės šaltinis toli. Galbūt

vaikas nesupras visko, ką jūs kalbate, bet jam bus drąsiau vien todėl, kad galės paklausti, pasakyti, dėl ko jam baisu. Štai dar keletas būdų, kaip galima padėti vaikams įveikti baimes:

- Nuolat stebėkite vaiką ir išsiaiškinkite, kokios konkrečios vaiko patiriamos baimės priežastys, pagalvokite, ką galima padaryti, kad įtampa sumažėtų.
- Patys visada būkite ramūs. Jūsų ramus, švelnus elgesys padės vaikui nusiraminti.
- Jei vaikas bijo ar atsisako eiti į lopšėlį, ramiai išsiaiškinkite, dėl ko.
- Padėkite vaikui išvengti susidūrimo su baimę keliančiu objektu.
- Skirkite papildomai dėmesio ir laiko, kad vaikui netektų kovoti su baimėmis vienam, kol jis tam dar nepasirengęs.

Ugdykite pasitikėjimą savimi

Ugdykite vaiko savigarbą, pasitikėjimą savimi dažniau paskatindami, pagirdami. Tėvai ir kiti juo besirūpinantys suaugusieji pagelbsti vaikui susiformuoti pasitikėjimą savimi. Tai padeda gerai jaustis, suteikia saugumo pojūtį ir atveria daugybę kitų galimybių: jam lengviau spręsti problemas, suprasti kitų žmonių jausmus ir reakcijas, užmegzti draugiškus ryšius, neišduoti savo įsitikinimų. Padrąsindami vaiką suteikiate jam drąsos. Tai – nuostabi dovana.

Štai keli patarimai, kaip padėti vaikui įgyti pasitikėjimo savimi.

Meilė ir prisirišimas

Leiskite vaikui pajusti, kad labai jį mylite. Kai jis verkia, priglauskite, žvelkite į akis, dainuokite, kalbėkite, juokitės. Tegul vaikas supranta, kaip stipriai jį mylite. Kai jis daro nors ir menkiausią pažangą, įvertinkite tai ir pasidžiaukite kartu su juo. Maloni šypsena ar geras žodis leidžia vaikui pajusti, koks jis jums svarbus.

Supraskite vaiko jausmus

Kai vaikas ko nors bijo, pasistenkite jį suprasti ir išsiaiškinti, ko ir kodėl. Parodykite, kad jums svarbūs jo jausmai.

Stenkitės kuo geriau pažinti vaiką

Kiekvienas vaikas yra ypatingas ir skiriasi nuo kitų. Nuolat stebėkite vaiko reakciją į aplinką, nuotaikų kaitą, bendravimo su aplinkiniais

pobūdį ir t. t. Jūs nustebsite supratę, kiek daug vaikas geba. Stenkitės kuo daugiau sužinoti apie vaiko vystymąsi ir temperamentą, kad būtų lengviau skatinti sėkmingą vaiko raidą.

Venkite netikėtumų

Vaikui patinka, kai viskas darosi įprasta tvarka. Tada jis jaučia, kad pasaulis saugus, nuspėjamas, kad jis negrėsmingas. Žinoma, kai kurie pokyčiai ir netikėtumai yra gyvenimo dalis. Kai nepavyksta jų išvengti, padėkite vaikui grįžti į įprastą gyvenimo ritmą. Kalbėkite ramiau, švelniu balsu.

Bendraukite su vaiku

Kad ir kaip būtumėte užsiėmę, stenkitės kuo daugiau bendrauti su vaiku. Vaikas turi jausti ir suprasti, kad visas jūsų dėmesys skirtas tik jam. Jeigu mažylis siekia jūsų dėmesio, bet tuo metu negalite bendrauti su juo, būkite sąžiningi – viską rūpestingai paaiškinkite, o davę pažadą visada tesėkite.

Stenkitės atsižvelgti į vaiko poreikius

Nepamirškite, kad vaikai negimsta tam, kad teiktų vien malonumą ir nekeltų jokių rūpesčių. Kartais suaugusieji baiminasi, jog nuolat tenkinami kūdikių poreikius rizikuoja juos išlepinti. Būkite dėmesingi ir jautrūs. Kūdikiai, kurių poreikiai tenkinami nuosekliai ir su meile, ramina daug greičiau nurimsta, geriau sukaupia dėmesį, imlesni naujoms patirtims. Kai nuolat vėluojama tenkinti vaiko poreikius, vėliau bus nelengva jį nuraminti, o vaikui daug sunkiau įgusti pačiam valdyti emocijas.

Įvertinkite vaiko galimybes

Jeigu jis susikaupia tik 10 minučių, neraginkite jo užsiimti kokia nors veikla ilgiau nei 10 minučių. Tegul įgūdžiai formuojasi palaipsniui. Neskubinkite vaiko. Jis turi savo vystymosi tempą. Kai jam reikia pagalbos, padėkite, suskaidykite užduotis į smulkesnes. Kiekvieną kartą, kai mažyliui kas nors pavyks, jis tuo nuoširdžiai džiaugsis. Pasidžiaukite kartu su juo.

Skatinkite pozityvų vaiko elgesį

Tinkamo elgesio skatinimas – ugdymo sistema, paremta gerais santykiais, pagyrimu, pagalba ugdant vaiko savitvardą. Tai nepalaujamas



procesas, ir jis vyksta nuolatos. Kai vaikas jaučia pozityvų požiūrį į save, jis stengiasi atitinkamai elgtis. Jeigu padrąsinsite ir pagirsite, kai vaikas susivaldo ir elgiasi tinkamai, padėsite greičiau išmokti deramo elgesio. Nepamirškite pastebėti ir pagirti, kai vaikas gražiai elgiasi.

Skatinkite vaiko savarankiškumą

Nuo pusantrų metų stiprėja vaikų noras būti savarankiškiems. Jie trokšta daug ką daryti patys – valgyti, apsirengti, pasirinkti žaislus ir kt. Šį vaiko norą būti savarankiškam tėvai ir kiti suaugusieji turėtų skatinti ir palaikyti, nors tai gali būti visiems sunkus etapas. Pateiksime keletą būdų, kaip padėti vaikui ugdyti savarankiškumą:

Leiskite vaikui daryti viską, ką jis geba ir ką daryti saugu. Tegul jis jaučiasi svarbus ir atsakingas už tai, ką gali atlikti (pvz., nusiplauti ran-

kas, išsivalyti dantukus, pasirinkti žaislą ar knygą, papūsti, kur susimušė, gerti iš puodelio, padėti jums atlikti kokį smulkų darbėlį).

Rodykite pavyzdį, modeliukite – parodykite vaikui, kaip imtis kokios nors veiklos, po to leiskite jam pačiam pabandyti. Vaikas nuolat stebi jus ir jūsų elgesį. Nepamirškite, kad jis visko mokosi iš jūsų.

Būkite kantrūs. Mažyliui prireiks daugiau laiko viską tinkamai atlikti pačiam, negu padedant suaugusiajam. Kai mokote vaiką ką nors daryti, būkite kantrūs. Mažyliui tą patį veiksmą teks kartoti daug kartų, kol išmoks. Jums prireiks nemažai kantrybės ir padaugės darbo, kai mažylis, norėdamas būti savarankiškas, išlies pieną, atvirkščiai apsisvilks marškinėlius ir t. t.

Būkite pastabūs. Vaikai ne visada sugeba paprašyti pagalbos. Pasi-
stengkite būti šalia, kai jam kyla sunkumų ir reikia padėti.

Pritaikykite aplinką. Įrenkite kabliukų, lentynėlių, stalčių tokiam aukštyje, kad vaikas galėtų pasiekti. Jei prie praustuvo vonioje pastatysite suolelį, vaikui bus lengviau praustis ir valytis dantis. Pagaminkite valgio, kurį galima valgyti šaukštu.

Kurkite ritualus – taisykles. Įprasti, pasikartojantys veiksmai padeda mažyliui greičiau susiformuoti gerus įpročius. Įpratinkite, kad pažaidęs vaikas pasidėtų į vietą žaislus, pavalgęs nuneštų lėkštę ar puodelį į virtuvėlę ir t. t.

Duokite paprastus nurodymus. Užduotį pasakykite aiškiai, paprastai ir trumpai. Vartokite jam suprantamus žodžius. Užduotį suskirstykite į kelis etapus, iš pradžių leiskite jam pabandyti. Sutelkite vaiko dėmesį į rezultatą – ar jis tai padarė – o ne į procesą. Pagirkite ir padrąsinkite.

Literatūra

1. Ankstyvojo ugdymo vadovas. Tėvams, globėjams, pedagogams/sud. Monkevičienė O. – V., 2001.
2. Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų. Knyga ugdytojams. – V., 2002.
3. Social and Emotional Development: The First Three Years. International Step by Step Association, 2005.
4. Nelson M. F., A. W. Smalley. The New Middle of the Night Book. Minneapolis, Minn.: Meld, 1999.
5. Shelov, Steven P., ed. The American Academy of Pediatrics: Caring for Your Baby and Young Child. New York: Bantam Books, 1998.
6. Dodge D. T. Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. – Vilnius: Presvika, 2008.