

LABANAKT, AKELEŠ!

Vaikai išmoksta interpretuoti supantį pasaulį, remdamiesi ankstyvaisiais santykiais su tėvais ir globėjais. Raidos psichologas Becky Bailey pastebi, kad mūsų prisirišimas arba ryšys su šiomis figūromis per pirmuosius gyvenimo metus sukuria "žemėlapi", kuriuo remdamiesi keliaujame per savo gyvenimą. Šio "žemėlapi" įrašai veikia mūsų reakcijas į konkurenciją, į draugystę, į romantiškus santykius ir kt. Todėl santykiui su vaiku reikia skirti ypatingą reikšmę. Vienas iš santykių su vaiku puoselėjimo ritualų, gali būti laikas prieš miegą.

Paskutinės akimirkos prieš miegą - tai vienas svarbiausių vaiko dienos momentų. Tai, kaip jaučiamės prieš užmigdami, gali paveikti mūsų miego įpročius ir sapnus bei savo ruožtu netgi visą kitą dieną. Daugelis tėvų patiria sunkumų prieš naktinį miegą dėl vaiko nesugebėjimo miegoti savarankiškai, dėl košmarų baimės ar aplamai - dėl nenorėjimo eiti miegoti.

Siūlau žaismingą ritualą prieš vaiko miegelį - „LABANAKT, AKELEŠ“, kuris gali motyvuoti vaiką eiti miegoti ir padėti ramiai, teigiamai, žaismingai ir su meile užbaigti vaiko dieną. **TAIČI, PAŽAISKIME:**



1. Pasakykite savo vaikui, kad norite atsisveikinti su visomis jo kūnelio dalimis, nes jums patinka kiekvienas jų kūnelio centimetras!
2. Akimis keliaukite vaikučio kūną ir linkėkite meilės įvairioms vaiko kūno dalims. Kai sakote "labanakt" kiekvienai kūno daliai, pasiūlykite švelnų prisilietimą ir masažą, žinoma, jei jūsų vaikui patinka prisilietimai prie kūno. Tie vaikučiai, kurie mėgsta prisilietimus, tiesiog dievina įvairius masažiukus.
3. Pradėkite nuo vaiko plaukučių, sakydami: „Labanakt, plaukučiai. Jūs tokie švelnūs, blizgantys ir pan. Tada švelniai paglostykite vaiko plaukučius.
4. Toliau linkėkite "labanakt" vaiko akytėms, ausytėms, nosiai, skruostams, kaklui, pečiams, rankytėms, rankų pirštukams, pilvui, kojytėms ir baigiant jų kojų pirštukais.

Žaidimo esmė: užmegzti akių kontaktą su vaiko kūno dalimis, kurioms siūlote meilę. [sivaizduoti, kad į juos žiūrite pačiomis mylimiausiomis akimis, kokios tik gali būti jūsų gyvenime!]

Paruošė Klaipėdos PPT psichologė Ugnė Kundrotienė,
pagal LaVigne LCSW RPT, Melissa. Play Therapy Activities: 101 Play-Based Exercises to Improve Behavior and Strengthen the Parent-Child Connection.