

# Ką vaikas turi žinoti likęs namuose vienas



Tėvų užimtumas, darbo valandos yra svarbus veiksnys tiek šeimai, tiek visuomenės gerovei. Todėl šeima neišvengiamai sprendžia vaiko priežiūros klausimą, į pagalbą pasitelkia senelius, kitus artimuosius, kaimynus, aukles. Kartais neišvengiamos situacijos, kai vaikas kurį laiką dienoje turi pabūti namuose be suaugusiųjų. Specialistai rekomenduoja vieną vaiką namuose palikti nuo 12-13 metų. Norint palikti vaiką namuose vieną, reikia tam jį paruošti, pasirūpinti saugia aplinka, suaugusiųjų pagalba esant reikalui.

Jei paliekami du vaikai, vyresnis turi žinoti, ar jis turi pasirūpinti mažuoju, už ką jis yra atsakingas. Gimus II-am vaikui šeimoje, tėvai dažnai suklysta galvodami, kad vyresnis tapo „mažuoju suaugusiuoju“. Atsižvelgiant į vyresnio vaiko amžių ir brandumą reikia neprimesti įvairių pareigų. Svarbu įvertinti vaiko gebėjimą suvokti elgesio pasekmes, mokėjimą planuoti savo laiką, gebėjimą atsispirti pagundoms, pasitikėjimą savimi, sugebėjimą atpažinti pavojų ir žinojimą, kaip reaguoti.

Svarbu žinoti, ar vaikas yra patikimas: ar neišbėga vienas paliktas į kiemą, ar neprisikviečia draugų, nesielgia neatsargiai: nedūksta namuose, nesikarsto, ar nelenda prie elektros prietaisų, dujinės viryklės, degtukų.

Įvertinti, ar vaikas geba tinkamai nuspręsti: pvz. atidaryti duris nepažystamam žmogui ar ne, ką sakyti, kai kas nors skambina telefonu ir pan.

Įvertinti vaiko emocinę būseną. Dažnai vaikai bijo būti vieni namuose, ypač sutemus, bet nesako to tėvams. Svarbu jausti vaiką, kai grįžtate namo, ne tik klausti, bet ir pagal įvairius požymius nuspėti, ar vaikas bijojo, jautėsi nesaugus, ar ne.

## **Kaip tėvai turėtų pasirūpinti?**

*Vaikas turi žinoti, kur yra telefonų sąrašas, jei kas atsitiktų ir reikėtų greitos pagalbos: artimiausių kaimynų, kitų suaugusiųjų, kurie greičiausiai galėtų sureaguoti. Žinoma, ir jūsų.*

Saugumu. Kuo mažiau pagundų. Degtukai, vaistai, cigaretės, alkoholis, cheminės valymo medžiagos, aštrūs daiktai ir kt. turi būti vaikams neprieinamoje, nematomoje vietoje. Svarbu, kad būtų geras apšvietimas namuose, nedrausti užsidegti šviesas visuose namuose, taip vaikui gali būti jaučiau. Vaikas turi žinoti, kur yra prožektorius, jei kartais dingtų elektra. Vaikas turi mokėti pasirūpinti įvykus nedidelei traumai : turi žinoti, kur yra vaistinė, ledas.

Aiškiomis ir tvirtomis taisyklėmis. Svarbu nustatyti aiškia laiką struktūrą: ką ir kiek laiko vaikas gali veikti. Vaikas turi žinoti, kiek laiko gali žiūrėti televizorių, kokias laidas, kiek laiko būti prie kompiuterio, kada turi paruošti pamokas, pavalgyti ir pan. Taip pat svarbu vaiką kontroliuoti telefonu.

Aptarti su vaiku galimas situacijas jam būnant namuose vienam, išklaudyti, kaip jis mąsto, pasakyti kelis elgesio variantus su galimomis pasekmėmis.

Laiko struktūros nustatymu. Vaikas turi žinoti, kiek laiko jis namuose bus vienas. Jei jūs negalite grįžti sutartu laiku, būtinai paskambinkite vaikui, pasiteiraukite kaip jis jaučiasi, ką veikia, ir pasakykite, kad vėluosite ir kada grįšite.

Nepalikite vieno vaiko per ilgai. Jei grįžus randate vaiką „kitaip“, keistai besielgiantį, nepulkite jo kamantinėti. Pastebėkite, kaip keisis jo elgesys jums grįžus, o vakare pasikalbėkite, išreikškite susirūpinimą dėl jo keisto elgesio, bet nekaltinkite ir nebarkite. Jei vaikas jautėsi nesaugus, savo poreikius jis gali išreikšti pykčio ir agresijos reakcijomis, „besikabinėjančiu“ elgesiu.

Be taisyklių namuose palikti vaikai elgiasi kaip išmano. Jei šeimoje nėra taisyklių, o į mokyklą atėjęs vaikas išgirsta mokytojo reikalavimus, taisykles, jis reaguoja priešiška, gali elgtis nemandagiai, agresyviai, protestuoti. Suaugusieji dažnai nesupranta vaiko netinkamo elgesio priežasčių, kurios dažniausiai glūdi „visiems suprantamuose dalykuose“, apie kuriuos tiesiog reikia su vaiku pakalbėti.

*Mokyklos psichologė Ramunė Dobrovolskienė*

