



Žmogaus kasdienybė kupina pasikeitimų, kurių daugelis mūsų, suaugusių, nė nepastebime: keliomis minutėmis vėliau atvykstantis autobusas; parduotuvėje nerandame mėgiamos kavos rūšies ir imame kokią kitą; pusryčius pavalgome prieš išeidami į darbą, o jei skubame – nepusryčiaujame; miegoti einame 10 valandą vakaro arba vidurnaktį (nes rodė įdomų filmą, ar reikėjo baigti darbą). Prie tokių kasdieniųjų pasikeitimų mes, suaugusieji, esame įpratę ir tai, įprastai, nesukelia didesnių mūsų nuotaikos ar elgesio pokyčių. O kaip su tokiais iššūkiais susitvarko mūsų vaikai?

Tam, kad nuolat besikeičiančiame pasaulyje maži vaikai jaustųsi stabiliau, saugiau ir ramiau, į pagalbą verta pasitelkti ritualus, kai kiekvieną dieną, kiekvieną savaitę, kiekvieną mėnesį ir net kiekvienių metų vaiko gyvenime vyksta tam tikri aiškūs, nuspėjami įvykiai. Mažiems vaikams svarbu žinoti, kas, kada ir kokia seka vyks, tad jie noriai priima įvairias tradicijas ir ritualus į savo gyvenimą, tiek tuos, kurie teikia džiaugsmą ir linksmybes (pav., gimimo dienos šventimas, penktadienio vakarais žiūrimas filmukas), tiek ne itin malonius, bet neišvengiamus (pav., dantų valymas kiekvieną vakarą ar kasmetinis vykimas pas gydytoją patikrinti akis ir pan.).

### ***Kokia yra ritualų nauda?***

- ***Moko gerų įpročių.*** Tokie kasdieniai, nuolat kartojami veiksmai – ritualai – kaip rankų plovimas grįžus iš lauko ar prieš valgį, dantukų plovimas ryte ir vakare, žaisliukų surinkimas baigus žaisti, lėkštės nunešimas į jai skirtą vietą pavalgius – moko vaiką rūpintis savo sveikata bei higiena ir ugdo savarankiškumą.

- ***Stiprina pasitikėjimą savimi ir aplinka.*** Įsivaizduokime situaciją: mažylis prabunda ryte ir nežino kas jo laukia: ar jis eis į darželį ar ne; jį ves mama, tėtis, o gal močiutė; šį rytą valgys pusryčius namie ar darželyje; mama pusryčių košę gardins cinamonu ar uogiene... Besibaigiant dienai vaikas nežino, kas ateis jo pasiimti namo: mama, tėtis, močiutė ar gal dar kas; kada tas „kažkas“ ateis, o kai ateis, kur jie tada eis: namo, į parduotuvę, žaidimo aikštelę ar dar kur... Kuo daugiau neaiškumų ir nepastovumo yra vaiko gyvenime, tuo jis mažiau pasitiki savimi, suaugusiais bei jį supančiu pasauliu. Ir atvirkščiai – kai vaikas **žino**, kas vyks, kai jis pabus (pav., einant miegoti mama priminė, jog kaip ir kas rytą, ji nuves dukrą į darželį), **žino**, kad mama košę gardins cinamonu (kaip vaikas mėgsta), **žino**, kad iš darželio jį pasiims tėtis (kaip ir kasdien, kai jis pavalgys pavakarius) – vaikas tada jaučiasi saugus, ramus, užtikrintas savo žinojimu, tada ir visa supanti aplinka atrodo kur kas saugesnė ir patikimesnė.

- ***Moko laukti.*** Jei šventės vyktų kasdien, jos nebeteiktų džiaugsmo. O kai šventės susietos su tam tikromis dienomis kalendoriuje, gyvenimas užsipildo malonių laukimo jausmu. Pavyzdžiui: jei kiekvieną sekmadienį vaikas su tėvais vyksta į svečius pas mylimus senelius, tai visa savaitė užpildoma susitikimo laukimu. Šis laukimas gali padėti vaikui greičiau susitvarkyti žaislus ar kitus daiktus – kuo greičiau susitvarkysime, tuo greičiau važiuosime. Ateityje, šis malonaus „bonuso“ laukimas, padės vaikui lengviau įveikti laikinus sunkumus.

- ***Devanoja prisiminimus.*** Mamos ar tėčio skaitomos pasakos prieš miegą, eglutės puošimas belaukiant Šv. Kalėdų, margučių dažymas ir ridenimas, torto kepimas gimtadienio išvakarėse, iš

kartos į kartą perduodamas troškinio receptas...Visi šie vaikystėje patirti stebuklingi, šilti momentai visam laikui lieka žmogaus atmintyje. O tai yra žmogaus istorija, sujungianti praeitį ir dabartį, viltingai nuspalvinanti ateitį.

- *Padedą prisitaikyti prie pasikeitimų.* Pavyzdžiui, prieš pradėdant vaikui lankyti darželį (būrelį ar kitą laiko praleidimo vietą) verta palaipsniui namuose įvesti panašią dienotvarkę, panašius ritualus, kokie bus darželyje (pusryčiai, buvimo lauke bei miego laikas darželyje vyksta tuo pačiu laiku). Taip vaikui bus kur kas paprasčiau prisitaikyti prie naujos aplinkos, nes pagrindiniai jo poreikiai bus patenkinti tokiu pat laiku, kaip yra įprastai būnant namie. Taip patenkinamas vaiko saugumo poreikis, mažinamas atsiskyrimo nuo namų, tėvų streso išgyvenimo lygis.

- *Mokė organizuotumo.* Vaikai kur kas lengviau supranta, priima ir laikosi taisyklių, kai jos pateiktos jam suprantamu būdu ir yra lengvai pasiekiamos (vaiko akių lygyje). Didžioji dalis mažų vaikų (kaip ir didesnių) greičiau ir lengviau informaciją supranta, kai ji pateikta vaizdžiai. Tad drąsiai naudokitės kalendoriais, savo sukurtais plakatais, grafikais, „primintukais“ ant šaldytuvo, kuriuose nurodyti: būsimi svarbūs įvykiais, laukiamos šventės, namų taisyklės (iš ne daugiau kaip 3-4 punktų), vaizdžiai pateikta veiksmų seka, ką vaikui reikia daryti prieš išėinant iš namų (apsiauti batukus, apsivilkti striukę, užsidėti kepurę, užsirišti šaliką ir pan.) ir kiti jūsų vaikui ar kitiems šeimos nariams svarbūs momentai. Tokios, nuolat naudojamos, pagalbines priemonės, mokys augantį vaiką planuoti ir organizuoti savo laiką bei tinkamai atlikti reikiamus veiksmus.

- *Ručia gyvenimui visuomenėje.* Ritualų, taisyklių, dienotvarkės laikymasis žmogaus gyvenime atlieka svarbų vaidmenį, kai imame kalbėti apie suaugusio žmogaus punktualumą, organizuotumą, gebėjimą planuoti savo dieną, siekti užsibrėžtų tikslų. Įsivaizduokime, kaip atrodytų žmogaus gyvenimas, jei kasryt nubudus nežinotume ar šiandien reikia vykti į darbą, ar ne; ar grįžtant namo reikia pasiimti vaiką iš muzikos mokyklos ar ne, ir pan. Tikėtina, jog šio žmogaus gyvenime kiltų nemažai nesusipratimų ir įtampų. Arba jei žmogus nesieja savo gyvenimo su jokiais maloniais ritualais ar tradicijomis: nelaukia ir nemini savo (ir kitų šeimos narių) gimtadienio; nemini religinių švenčių; neturi mėgiamo serialo (ar knygos) prie kurio leistų sekmadienio vakarus; nedalyvauja bendraminčių susitikimuose ir pan. Tikėtina, jog šio žmogaus gyvenime bus kur kas mažiau gyvenimo spalvų ir džiugesio, kurie teiktų pasitenkinimo gyvenimu jausmą. Tad mokykime savo vaikus ritualus ir taisykles panaudoti taip, kad jie palengvintų orientaciją laike, užduotyse, tiksluose. Svarbu prisiminti ir tai, kad gyvenime ne viskas vyksta taip, kaip suplanavome ar taip, kaip esame įpratę jog vyktų. Lankstumas ir kūrybiškas prisitaikymas prie kintančių aplinkybių yra labai svarbūs gyvenimo elementai, papildantys ar įnešantys pozityvių pokyčių kasdienybės ritualuose.

*Ritualai tiek vaikams, tiek mums, suaugusiems, yra svarbūs visą gyvenimą, nes suteikia ramybės ir saugumo jausmą.*

*P.S.: Kasryt (bent dvi savaites) iš lovos pakilkite su palinkėjimu sau: „Labas rytas (jūsų vardas), šiandien tavęs laukia šauni diena!“ . Pabandykite, gal tai taps maloniu ritualu, padėsiančiu bet kokioje dienoje pamatyti kažką „šaunaus“.*

*Paruošė: Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos  
psichologė Žaneta Simutytė-Jogminienė*

# Laikas miegoti!



Einu praustis



Apsimaunu pižama



Išsivalau dantukus



Nueinu į tualetą



Klausau pasakos



Paskutinis bučinys  
nakčiai



Saldus sapnas

*Zaneta SJ*