PAGALBA TĖVAMS

- Jei bandėte keisti vaiko miego ar valgymo įpročius, bet vaiko elgesys nepagerėjo, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus: savo psichikos sveikatos centro vaikų ir paauglių psichiatrą ar psichologą. Siuntimo pas juos tvarką Jums paaiškins Jūsų šeimos gydytojas.
- Turėdami siuntimą, galite kreiptis į Vaikų ligoninės, VULSK filialo, Vaiko raidos centrą dėl vaikų ir paauglių psichiatro konsultacijos, Po konsultacijos gali būti pasiūlytas gydymas dienos stacionare, stacionare ar individuali psichoterapija. Kreiptis registratūros tel. (8~5) 273 14 22.
- Keletą metų Vaiko raidos centre vykdomas projektas „Šeimos akademija“. Kassavaitiniuose susitikimuose tėvai grupėse dalinasi vaikų auklėjimo rūpesčiais ir patirtimi, gauna specialistų patarimų, o jų vaikai vaikų grupėse lavina savo bendravimo įgūdžius. Jei norite dalyvauti tėvų grupėse, kreipkitės telefonu (8~5) 278 03 99.
- Jei vaikas išvedė iš pusiausvyros, jaučiatės labai sutrikęs ar įniršęs, skubią psichologinę pagalbą visą parą galite gauti „Vilties linijos“ telefonu 8 800 60700.

Informaciją parengė Vaikų ligoninės, VšĮ VUL SK filialo, Vaiko raidos centro medicinos psichologė Eglė Grakauskaitė-Kodikienė
Išleista Vilniaus miesto savivaldybės biudžeto lėšomis

VAIKŲ SAVIREGULIACIJOS IR ELGESIO SUNKUMAI:
valgymo ir miego įpročių formavimas

Patarimai tėvams

Vilnius, 2015

MIEGO ĮPROČIŲ KEITIMO REKOMENDACIJOS:

- Pagrindinė ir svarbiausia rekomendacija – bet kokių bandymų keisti ar gerinti vaiko miego įpročius turi imtis tik gerai išsimiegojęs suaugusysis.
- Nebijoti ir išdrįsti kreiptis pagalbos į kitus šeimos narius ir artimuosius.
- Kai kuriais atvejais reikalingi ir tikrai gali padėti gydytojo skiriami medikamentai.
- Kiekvienas vaikas yra nepakartojamas, ir jam būdinga miego trukmė, miego gilumas, „vyturio“ ar „pelėdžiuko“ savybės, todėl neverta bandyti pritempti vaiko dienotvarkės prie „vidutinių“ rekomendacijų.
- Nėra universalių taisyklių, kur ir iki kokio amžiaus vaikas turi miegoti, galioja pagrindinis principas – „viskas tinka, jeigu visi šeimos nariai yra patenkinti“. Vienose šeimose kūdikiai gali būti migdomi atskirame kambaryje nuo pirmųjų gyvenimo mėnesių, kitose – miegoti kartu su tėvais vienoje lovoje iki kelerių metų.
- Jeigu apsisprendėte ką nors keisti vaiko miego įpročiuose, būtinai tą aptarkite su kitais šeimos nariais ir apsibrėžkite taisykles, kurių norėtumėte laikytis ir kurios tenkintų visus.
- Pagrindinės jų turėtų būti tokios: naktį aplinkoje, kurioje miegama, turi būti tamsu, nėra valgoma, žaidžiama, šnekučiuojamasi, o atsibudęs žmogus vėl gali užmigti savarankiškai.
- Taisyklių labai svarbu laikytis nuosekliai, ypač pirmosiomis savaitėmis.
- Labai svarbu sukurti vaikui ėjimo miegoti ritualą, malonias bendras veiklas, skatinančias ramumo ir saugumo jausmą.

- Atsiradus vienai ar kitai miego problemai, laikykitės nuostatos padėti vaikui užmigti savarankiškai.
- Patarimas visiems atvejams – pasistenkite palydėti vaiką miegui susitaikę, atleidę visus tos dienos nesutarimus ar konfliktus.
- Patarimai palikti vaiką vieną ir leisti verkti, kol užmigs, nėra tinkami. Atsižvelgdami į vaiko amžių, tėvai nuolat prieš jam užmiegant turi rasti būdą patvirtinti vaikui, kad jie šalia, tačiau tam palaipsniui turėtų užtekti tik trumpo priėjimo prie lovelės ar švelnaus prisilietimo.
- Būna atvejų, kai vaiko miegojimo ypatumai kelia tikrai labai daug ir sunkiai keičiamų problemų. Kartais tai gali būti sąlygota ne psichologinių, o kitų priežasčių, pavyzdžiui, raidos sutrikimų, kitų sveikatos problemų.
- Labai svarbu, kad ir šeimos nariai, ir konsultuojantys specialistai suprastų, kad miego problemas labai svarbu spręsti nedelsiant, nes įsisenėjusius netinkamus įpročius vėliau pakeisti tikrai gali būti sunku.

VALGYMO ĮPROČIŲ KEITIMO REKOMENDACIJOS

- Žinant, kad vaiko augimui labai svarbus visavertis maitinimas (-is), nereikia pamiršti, kad kiekvienas turi ganėtinai skirtingus maisto kiekio, skonio ar išvaizdos poreikius.
- Maitinimas ir valgymas turėtų būti procesas, kuris teikia malonumą ir teigiamų emocijų ir maitinančiajam, ir valgančiajam.
- Vienas iš pagrindinių valgymo „terapeutų“ turi būti alkis.
- Suaugusieji šeimos nariai turėtų būti pavyzdžiai mažesniesiems, kaip galima valgyti ir skanauti, pasidalinti teigiamomis emocijomis su aplinkiniais.
- Dažniausiai kūdikis ar mažas vaikas negali objektyviai įvertinti, kiek mama į paruoštą patiekalą įdėjo pastangų ir meilės, todėl jam yra sunku suprasti, kodėl mama pyksta, kai jis nevalgo.
- Svarbu išmokti suprasti vaiko siunčiamus „signalus“: tėvai dažniausiai daug greičiau išmoksta suprasti, kada vaikas alkanas, negu išmoksta suprasti ir gerbti vaiko siunčiamą žinią, kad jis jau pasisotino arba jam tikrai neskanu valgyti tai, kas tuo metu siūloma.
- Leiskite mažajam valgytojui aktyviai dalyvauti maitinimo, o paskui ir valgio ruošimo procese. Visi drabužėliai gali būti išskalbiami, aplinka sutvarkoma, o problemos, kylančios atėjus laikui valgyti, tikrai galima išvengti.

- Pratinimas prie naujo patiekalo ar skonio kartais gali būti daug iššūkių reikalaujantis procesas, tačiau būtina vengti prievartos ar bausmių.
- Ryžtingiau rekomenduojama elgtis situacijose, kai vaikas su maistu elgiasi nepagarbiai, pavyzdžiui, bandydamas nusviesti ar išversti. Suaugęs gali drąsiai nukelti lėkštę, vaiką nukelti nuo kėdės, nepaisant to, kiek laiko nuo maitinimo pradžios yra praėję. Vaikas tiesiog turi įsitikinti, kad toks jo elgesys nekelia didesnio įspūdžio aplinkiniams, o pats jis lieka nepavalgęs.

PIRMIEJI GYVENIMO METAI

Tai itin svarbus žmogaus gyvenimo tarpsnis: turbūt jokiame kitame gyvenimo tarpsnyje jau nebebus tokių esminių ir milžiniškų pasikeitimų. Tradiciškai pirmojo gimtadienio metu iš mažo žmogučio, kuris atrodė labai bejėgis prieš metus, jau tikimasi pirmųjų žingsnių, žodžių. Be šių pasiekimų, be galo svarbus yra gal kiek sunkiau objektyviai įvertinamas vaiko pasitikėjimo savimi ir supančiu pasauliu jausmas. Šio pasitikėjimo mokomasi kartu – vaikas mokosi pažinti aplinką, tėvai mokosi pažinti vaiką. Kaip mažasis miega, valgo – dažniausi klausimai, kuriais dalijasi tėvai ir tarpusavyje, ir su specialistais. Kartais tėvų skundai dėl vaiko maitinimo, migdymo sunkumų yra nuvertinami, atsakant, kad tai yra savaime suprantamos ir išsprendžiamos problemos. Tačiau tėvams tai nepadeda labiau pasitikėti savo jėgomis ir gebėjimais, o vaikams pasijusti saugiems.

Šiame lankstinuke išdėstyta medžiaga siekta tėvelius paskatinti drąsiai ir aktyviai kreiptis pagalbos, kai iškyla sunkumų veiklose, kurios kartojasi kelis kartus per dieną ir yra labai svarbios maitinat ir migdant mažuosius.