

Kaip padėti vaikams lengviau adaptuotis mokykloje ir kokių klaidų nedaryti

Aušra Kurienė: tai, kas mums atrodo nereikšminga, vaikui gali būti be galo svarbu Asociacijos „Mentor Lietuva“ surengtame seminare psichologė ir „Paramos vaikams centro“ vadovė Aušra Kurienė dalijo patarimus pirmokų tėvams - kaip padėti vaikams lengviau adaptuotis mokykloje ir kokių klaidų nedaryti.



„Nesutikau gyvenime nė vieno vaiko, kuris neišmoko skaityti ir rašyti. Tikrai visi anksčiau ar vėliau išmoks. Tačiau sutikau labai daug vaikų, kurie turi prastą savęs vertinimą, yra nelaimingi, liūdni, susipykę su savimi ir aplinka“, - sakė psichologė Aušra Kurienė, seminaro metu atkreipusi dėmesį, kokie svarbūs vaikui yra pirmieji jo mokykliniai metai.

Pasak psichologės Aušros Kurienės, viena dažniausių mūsų visų klaidų - nemokėjimas vertinti šiandienos: „Vaikų gyvenime yra viena didelė neteisybė, kad dabartinis momentas yra tarsi priemonė kažko pasiekti ateityje. Darželyje vaikus pradeda ruošti mokyklai: moko skaityti, rašyti, veda į būrelius, kad mokykloje būtų lengviau. Jau dabar kai kuriems pirmokams aiškinama, kad šiandien jie turi ruošti pamokas, nes kai sueis 19 metų, reiks rinktis profesiją. Pirmą klasę yra pasirengimas antrai klasei, antrą klasę - pasirengimas trečiajai, vėliau reikia mokytis, kad įstotum į licėjų, o pabaigus licėjų - į Kembridžą.

Labai svarbu suvokti, kad tai, kas vyksta šiandien jūsų vaiko gyvenime, yra svarbu būtent šiandien. Jeigu jis šiandien jaučiasi blogai, pagalbos reikia šiandien, nereikia sakyti „pakentėk ir rytoj bus geriau“. Svarbu suvokti, kad laikas šiandien yra savaime svarbus ir vertingas. Svarbu nenuvertinti šiandienos, o gyventi ja ir mėgautis“. Pasak lektorės, pirmaisiais keliais mėnesiais vykstanti vaiko adaptacija mokykloje bus lengvesnė, jei tėvai žinos keletą svarbių dalykų ir padės jam įveikti iškilusius iššūkius.

Pirmasis iššūkis: orientacija mokykloje

Yra dalykų, kuriems galima pasiruošti - nusipirkti kuprinę, kitas mokyklai skirtas priemones, tačiau yra dalykų, su kuriais susiduri tik atėjęs į mokyklą. Vienas iš pirmųjų laukiančių iššūkių - orientacija erdvėje. Vienus vaikus tėvai atveža ir atveda iki klasės durų, kitus moko

pačius nueiti nuo vartelių iki mokyklos. Vaikui nelengva suprasti, kad mokykla susideda iš daug įvairių patalpų, todėl mokytojos arba tėvų užduotis - supažindinti vaiką su mokyklos aplinka, parodyti, kur mokykloje yra valgykla, kur - tualetas, kur - muzikos kabinetas ar sporto salė.

Normalu, jei vaikas pirmą mėnesį mokykloje sunkiai supranta, kada jam reikia persirengti kokiais rūbais, ir jei atėję vaiko pasiimti, randate jį su lauko ar sporto rūbais, nepykite ir nemanykite, kad jūsų vaikas kvailesnis už kitus. Tiesiog visiems pirmokams reikia laiko priprasti prie naujų dalykų.

Labai svarbus pirmokams žinoti, kur yra tualetas ir kada bei kaip galima juo pasinaudoti. Vaikas turi žinoti, kaip jis gali į jį nueiti: ar tiesiog atsistoti ir eiti, ar reikia pakelti ranką ir pasakyti garsiai visiems, o gal tyliai mokytojai? Tai yra klausimai, į kuriuos suaugusieji turi pirmiausia atsakyti vaikams. Mums tai atrodo smulkmenos ar savaime suprantami dalykai, tačiau pirmokams tai labai svarbu.

Antrasis iššūkis: santykiai su kitais žmonėmis mokykloje

Psichologė Aušra Kurienė atkreipia dėmesį, kad kai kurie pirmokai jaučia baimę valytojoms, kiemsargiams, budėtojams ir kitiems nepažįstamiems žmonėms mokykloje. Taip, yra vaikų, kurie nekreipia dėmesio į juos, bet kai kurie ne juokais bijo ir vengia. Nepažįstami suaugę žmonės mokykloje pirmoko akyse yra „kažkokie keisti“ žmonės. Labai pagirtina, jei atėjus į mokyklą tėvai pasisveikins su budėtoju, jei įmanoma, susipažins. Tėvų užduotis padėti vaikui nebijoti jų, išmokyti pagarbiai elgtis, kad vaikas nebijotų paprašyti šių žmonių pagalbos, jei prireiks. Jeigu mokytojas nepapasakoja vaikams apie kitus mokyklos darbuotojus, padarykite tai jūs.

Trečiasis iššūkis: išmokti dirbti ir gyventi savaitės ritmu

Pasak psichologės Aušros Kurienės, kitas svarbus momentas pirmoko gyvenime - išmokimas gyventi savaitės, dienos, mokyklos ritmu. Mokykla nėra darželis, kuriame pavargus galima prigulti ar išeiti į atokų kampelį pailsėti. Mokykloje vaikas turi išmokti gyventi klasės ritmu 30 ar 45 minutes, tiek, kiek trunka pamoka.

Didelė dalis vaikų vėluoja į pamokas ne todėl, kad JIE vėluoja, o todėl, kad vėluoja jų tėvai. Kai tėvai sako, kad negali prikelti vaiko, nes jis „labai ilgai kuičiasi“ ar nespėja pavalgyti ramiai, tai iš tiesų nėra vaiko problema - tai tėvų problema ir atsakomybė. Tėvai turi prikelti vaiką laiku ir išvesti jį laiku.

Vaikas turi dalyvauti šiame procese, bet tėvai prisiima atsakomybę, kad vaikas išeitų iš namų laiku ir nepavėluotų į mokyklą. Jeigu vaikas ryte užtrunka ir „kuičiasi“, vadinasi tėvų užduotis yra vakare jį anksčiau paguldyti į lovą ir ryte anksčiau prikelti.

Suaugusieji kartais sako, kad jie gali patys susiruošti per pusvalandį nuo atsikėlimo iki išėjimo pro duris. Taip, tačiau visai gali būti, kad jūsų vaikas to negali. Tik dabar galima pamatyti tikrąjį savo vaiko tempą ir temperamentą.

Pasak psichologės, pagrindinis ir vienintelis vaistas „gydyti“ vaikus nuo lėto kuitimosi yra anksčiau juos guldyti miegoti. Jeigu vaikui reikia valandos susiruošti ryte, vadinasi, jam neužtenka keltis 7 ryto, kad 7.45 jūs būtumėte automobilyje, kuris veš į mokyklą. Toks vaikas

turi pusvalandžiu anksčiau eiti miegoti ir keltis. Dėmesio - tai nėra bausmė! Labai svarbu, kad tėvai to neakcentuotų kaip bausmės, tai - pagalba jūsų vaikui, nes jis lėtesnis.

Ketvirtasis iššūkis: susivokti vaikui, kas su juo vyksta

Dauguma pirmokėlių pirmomis dienomis gyvena tarsi apimti euforijos. Ne visi, bet dauguma. Tačiau po kiek laiko vaiką gali ištikti lūžis ir atsirasti nenoras, baimė eiti į mokyklą. Vieną dieną jis gali paklausti: „O gal jau galima neiti į mokyklą?“, „Gal galiu nusinešti savo minkštą žaisliuką?“. Toks vaiko elgesys rodo, kad atsiranda nerimas, su kuriuo reiks išmokti tvarkyti. Vienas dažniausių vaikų nerimų - pavėluoti į mokyklą.

Kai kurie pirmokai patys gali pasakyti, kad jiems mokykloje baisu ar kažko neramu, tačiau kiti gali nieko nesakyti, bet apie įtampą ir nerimą praneša jų kūnas. Požymiai: galvos, pilvo skausmas, pykinimas, gali pasireikšti tikas, vaikas ima graužti pieštukus, nagus, atsiranda toks elgesys, kokio anksčiau nebuvo.

Labai svarbu, kad tėvai neįtartinėtų savo vaiko apsimetimu ar manipuliacija. Tai joks apsimetimas. Jeigu sūnus ar duktė sako, kad jam skauda pilvą, taip, gali būti, kad jie kažko suvalgė, tačiau gali būti, kad vaikas jaučia nerimą ir įtampą. Ir suaugusiems taip būna, o vaikų kūnai reaguoja anksčiau, negu jie supranta, kas su jais darosi. Pasikalbėkite su vaiku: „Taip, tau skauda pilvą. Gal tu bijai? Kartais būna, kai žmonės bijo, jiems skauda pilvą. Gal galime pasikalbėti? Kas tau neramu? Gal nori žinoti, kaip ten viskas bus, kokie vaikai?..“

Psichologė aušra Kurienė sako, jei pirmą, antrą mėnesį tėvai pastebi, kad vaiko skundų apie kūno skausmus daugėja, tai yra ženklas, kad jam reikia pagalbos, nes yra kažkas, su kuo vaikas nesusitvarko adaptacijos metu.

Skaitykite daugiau: <http://www.tavovaikas.lt>