

Vasarai einant į pabaigą, šeimose, turinčiose mokyklinio amžiaus vaikų, vis dažniau pasikalbama ir apie naujus mokslo metus. Svarbiausia užduotis tėvams, auginantiems bet kurio amžiaus vaiką – ne tik kaip jį suruošti mokyklai, bet ir kaip elgtis patiems, kad vaikas jaustųsi gerai ir kad mokslo pradžia jam būtų šviesi ir pakili. Į ką reikia atkreipti dėmesį, norint mokslo metams sklandžiai paruošti tiek pirmoką, tiek paauglį, pasakoja Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Jūratė Marcinkevičienė.

Svarbu išgirsti vaiką

Planuojant naujus mokslo metus, pasak psichologės J. Marcinkevičienės, nereiktų visko apsiimti už vaiką nuspręsti patiems. Svarbu paisyti ir vaiko nuomonės: pasiteirauti, kaip jis norėtų rengtis, jeigu mokykloje nereikia dėvėti uniformos, kokių spalvų priemonės jam patinka labiausiai, kaip jis jaučiasi geriau: kai tėvai jį lydi į mokyklą ar, jeigu yra ne per jauno amžiaus, eidamas su draugais.

Svarbu paklausti vaiko, ar jis turi klausimų, pastabų dėl būsimo mokymosi proceso. Taip pat pasitarti su juo pačiu, kaip planuoti jo laisvalaikį po pamokų, koki būrelį vaikas norėtų lankyti, o gal kaip tik, atsisakyti jau aptartų idėjų. „Iš patirties žinau, kad yra tokių istorijų, kai vaikams nepatinka tėvų įsiūlyta veikla po pamokų ir vaikas, nenorėdamas jų išskaudinti, lanko nekenčiamą muzikos mokyklą, technikų būrelį ar šokius ir nedrįsta paprieštarauti. Jeigu akivaizdu, kad vaikas kenčia nuo tos veiklos, kurią dėl nepatyrimo ar tėvų liepiamas pasirinko, būtina tai aptarti, kad naujieji mokslo būtų tikrai laukiami. Su vaikais reikia aptarti atvejus, kaip elgtis, jeigu mokykloje kiltų nesusipratimų, jeigu iš vaiko būtų šaipomasi, jeigu vaikas bijo mokytojų“, – kviečia tėvus atsižvelgti į vaiko nuomonę psichologė.

„Jei tėvai pastebi, kad vaiko elgesys ar nuotaika prasidėjus mokslo metams pasikeitė, pvz. vaikas dažnai nusiminięs, suprastėjo mokymosi pasiekimai, tėvams būtina į tai atkreipti dėmesį pasiteiraujant vaiko, kaip jis jaučiasi, kaip galima jam padėti, kas jį neramina. Jeigu sunku susitvarkyti patiems, nebijoti kreiptis į specialistus. Jie tikrai padės vaikui ir visai šeimai jaustis geriau“, – sako J. Marcinkevičienė.

Pirmokų tėvams būtina įvertinti savo vaikų savarankiškumą

„Pirmokai neretai turi įvairių rūpesčių: nerimauja, kokia bus klasė, kur ir su kuo sėdės, ar galės atsinešti žaislų, kaip reikės sugrįžti iš mokyklos namo. Vaikams taip pat labai rūpi, ar jo klasėje bus jam pažįstamų draugų iš darželio ar kiemo. Gali kilti nerimo ir jaudulio

suvokus, kad su kažkuriuo draugu nebesusitiks arba susitiks rečiau. Bet daugiausia streso pirmoko kelionė į mokyklą kelia tėvams, kuriems svarbu susidėlioti suaugusiųjų šeimos narių dienotvarkes, kad vaiką būtų galima palydėti į mokyklą ir pasiimti iš jos, pasirūpinti pietumis, išleisti į būrelį, sugalvoti, ką jis veiks laisvalaikį“, – pastebi psichologė J. Marcinkevičienė.

Psichologė sako, kad pirmokų tėvai, o ir seneliai dažniausiai dirba, taigi situacijų yra visokių: artimieji planuoja pertraukas darbe, kad spėtų pasirūpinti pirmoku po pamokų, to prašo nedirbančių giminaičių, kaimynų, susitaria kelios šeimos paeiliui rūpintis vaikais, kai kurie pirmokams samdo auklę.

Vaiko teisių gynėja primena, kad vaiko tėvai ar globėjai turi pasirūpinti, kad vaikas iki 6 metų be objektyvios būtinybės neliktų be vyresnių kaip 14 metų žmonių priežiūros: „Jeigu matote, kad namuose paliekamas vaikas, kuris negali savimi pasirūpinti, ar vaikas paliekamas ilgam laikui be maisto ir pan., kviečiame kreiptis į vaiko teisių gynėjus savo teritorijoje. Specialistai apsilankys vaiko gyvenamojoje vietoje, išsiaiškins situaciją ir,

esant būtinybei, imsis priemonių, kad būtų apgintos vaiko teisės bei geriausi interesai.

1. Marcinkevičienė atkreipia dėmesį į tai, kad pradedant eiti į mokyklą, būtina įvertinti kiekvieno vaiko savarankiškumą: „Vieni pradinukai, t. y. vaikai nuo 7 metų amžiaus puikiausiai grįžta namo vieni, papietauja, persirengia, išeina į būrelius su tėvais pasitardami telefonu. Kitiems gi reikia ilgesnio laiko priprasti prie pokyčių: vaikui sudėtinga laiku grįžti namo, atsirakinti duris, susirinkti reikiamus daiktus. To paties amžiaus vaikų branda, atsakomybės ir pareigų jausmas labai skirtingi. Skirtinga ir visa situacija – kaip vaikas pareina iš mokyklos, ar tai kaimo vietovė, ar jis parvyksta mokyklos autobusiuku, ar tai miestas: vieniems vaikams mokykla yra tiesiog po namų langu, kitiems ji daug toliau. Visa tai turi įvertinti tėvai ir nė vienas pasirinkimas nėra blogas, svarbu, kad jis būtų saugus vaikui ir visai šeimai. Taip pat kviečiu nepamiršti, kad visiems be išimties vaikams reikia priminti saugaus eismo taisykles ir ne po vieną kartą, nes vaikai po vasaros būna kiek išsiblaškę“.

Net ir vyresniems vaikams psichologė pataria po kelis kartus priminti saugaus elgesio namuose tvarką: jeigu kurį laiką vaikai pagal leidžiamą amžių pabūna namie vieni, įspėti, kad nejungtų elektros prietaisų, kurių tėvai neleidžia jungti, nebandytų ko šildyti ant viryklės, jeigu su tėvais aptarta, kad to dar negalima daryti. Nebloga mintis – pasirūpinti buitinėmis gudrybėmis, kad prietaisų vaikai savarankiškai tiesiog nesugebėtų įjungti. Reikia

priminti, kad vaikai niekada neišsileistų nepažįstamų žmonių, nepasitikėtų, jeigu net sakoma, kad atėjo skaitiklių meistras ar pan., nesuteiktų jokios informacijos apie šeimą. Visi vaikai turi būti išmokyti, kaip elgtis kilus gaisrui, susižeidus, pametus raktus, telefoną, esant nenumatytai situacijai. Kiekviena šeima turi išmokyti vaiką greitai ir saugiai gauti pagalbą.

Vaiko emocinė būsena neretai praslysta tėvams pro akis

Psichologė, dirbanti su šeimomis, pastebi, kad tėvai beveik visada pirmiausia susirūpina buitimi, tačiau vaiko psichologinė būsena, vidiniai išgyvenimai neretai lieka primiršti – retai pagalvojama, o kaip vaikas jausis turėdamas naujas, mokinio, pareigas.

„Tėvams verta prisiminti, kad ne tik jie išgyvena pokyčius, svarbiausias šioje situacijoje – vaikas, – atkreipia dėmesį vaiko teisių gynėja. Gal vaikas nepatogiai jaučiasi bijodamas mokytojai išsakyti savo nerimus, gal bijo naujų patalpų, klasės draugų, gal baiminasi, kad pames raktus, neras tualetą ir panašiai. Vaikai turi įvairių baimių, lūkesčių, kurių dažniausiai nemoka išsakyti ir jie prasiveržia vėliau: verksmingumu, nerimastingumu, tikais, pilvo skausmais“.

Vaiko gebėjimą prisitaikyti ir gerai jaustis, pasak psichologės, reiktų stebėti akyliausiai. Geriausia išeitis – išmokyti girdėti vaiką, ką jis sako lyg užuominomis, perklausti, ką jis turėjo galvoje, išlaukti atvirumo, paklausti mokytojos, kaip vaikas elgiasi mokykloje. Galima papasakoti sėkmingą istoriją iš tėvų ar pažįstamų patirties. Jokiu būdu nereikia vaiko baimių ir jausmų sumenkinti sakant: „man dar ne taip buvo ir nieko“, „nezyzk dėl niekų“, „nekvaršink man galvos dėl savo nesąmonių“ ir panašiai.

„Jeigu vaikas neturi vyresnių brolių ar sesių mokinių ir jam mokykla – lyg neužkariauta tvirtovė, pats laikas nueiti į mokyklos pastatą ir tiesiog po jį pasivaikščioti, pasisveikinti su ten sutiktais žmonėmis – budėtoja, pedagogais, pasakyti vaikui, kad štai šitie žmonės tave pasitiks kas rytą ir jais galima pasitikėti. Vaikui taip pat būtų naudinga išgirsti, kokia bus dienos tvarkė mokykloje (t. y. kad bus pamoka, pertrauka). Naujos bei nežinomos situacijos ne tik tėvams, bet ir vaikams kelia įtampą. Kalbėjimasis su vaiku, atsakymai į jam rūpimus klausimus, gilinimasis į jo vidinius išgyvenimus suteikia daugiau aiškumo bei mažina nerimą“, – sako J. Marcinkevičienė.

Vyresni vaikai taip pat išgyvena „pirmoko būseną“

Psichologė sako, kad kai vaikas vyresnis, rūpesčių, prasidėjus mokslo metams santykinai mažėja, bet jie tampa kitokie: „Nekalbu apie rūpesčius superkant mokymosi priemones ar uniformas. Rūpesčiai auga, kai tenka keisti mokyklą, kai keičiasi klasės draugai. „Pirmoko

būseną“ tenka išgyventi ir paaugliams, kurie pereina į kitą klasę, pakeičia mokyklą. Taip pat tuomet, jei vaikas iš bendrojo lavinimo mokyklos išeina į profesinio rengimo mokyklą, kur viskas kiek kitaip, nei buvo, pradedant kelione į mokyklą, gyvenimu bendrabučiuose, baigiant didelio savarankiškumo reikalaujančia dienotvarke. Tuomet tėvai turi įvertinti paauglio gebėjimą prisitaikyti, akylai stebėti, kaip vaikas keičiasi, kokios jo nuotaikos, nepraleisti svarbių momentų, kad nepatektų į neigiamą aplinką, neįklimptų į priklausomybes, kad išmoktų elgtis su pinigais“.

Šešiolikmetis, pasak vaiko teisių gynėjos, pajutęs daugiau laisvių, ne visada pajėgus suprasti, kad laisvė – tai pirmiausia daugiau atsakomybės. Tad šiose situacijose tėvams reikia ruoštis vėl išgyventi „pirmos klasės“ rūpesčius. Nėra gėda nuvykti į naują paauglio mokyklą, pabendrauti su mokytojais, jeigu to dar nepadaryta anksčiau. O ir pakartoti tai – tikrai nėra bloga mintis. Svarbu pasikalbėti su paauglio buvusiais mokytojais: paklausti jų, kaip jie mato jų vaiką, nes tėvai jį mato ir vertina kitaip, o ir pats vaikas apie save kalba (o dažniausiai nekalba) kitaip, nei jį mato mokytojai. „Svarbu prisiminti, kad kuomet vaikas lanko ugdymo įstaigą, šiame procese dalyvauja trys pusės: vaikas, tėvai bei mokyklos bendruomenė. Glaudus tarpusavio bendradarbiavimas, atsakomybių pasiskirstymas, gebėjimas įsiklausyti, kompromisų ieškojimas gali duoti labai daug pozityvių pokyčių bei laukiamų rezultatų“, – pataria psichologė.

Esminiai patarimai, kaip padėti vaikui sugrįžti į mokslus

- Kiekviena šeima, auginanti mokyklinio amžiaus vaiką turi aptarti jo individualias problemas nuo pirmoko rūpesčių nepamiršti pažiūrėti į laikrodį, iki dvyliktoko – pvz. įsiminti autobusų, važiuojančių mokyklos link, grafikus ar kelionės laiką.
- Tėvai kviečiami išlikti atviriems savo vaikams, vertinti tarpusavio bendravimą, stengtis įsigilinti į kiekvieną situaciją iš vaiko pozicijos.
- Visas problemas galima išspręsti dažnai kalbantis su vaiku, iš klaidų mokantis, išklausanč vaiko. Bet kokio amžiaus vaikas neturi bijoti pasisakyti tėvams, kas jam rūpi: pirmokui gali rūpėti batelių spalva, dvyliktokui klausimai, kaip pritapti ir ar verta pritapti prie rūkančių, iš pamokų bėgančių draugų, ar šeima išgalės mokėti už brangias treniruotes ir panašiai.
- Svarbu prieš mokslo metus profilaktiškai vaikus nuvesti pas šeimos gydytoją, dar kartą pasitikrinti, ar vaikas gerai mato, gerai girdi, ar vystosi sveikas, prisiminti sveiko gyvenimo būdo abėcėlę, taip pat nepakenks jau dabar pažiūrėti, ką vaikai dės į kuprinę ir kokio ji svorio.
- Ir viena svarbiausių užduočių – sekti savo vaiko emocinę būklę ir laiku ateiti į pagalbą, kai vaikui sunku, ar kai jis nežino, kaip geriau pasielgti. Viskas įmanoma pastangų dėka, juk visi tėvai nori, kad jų vaikai gerai jaustųsi. Tai nėra sunku – reikia stebėti

savo vaiką, atpažinti emocijas ir laiku į jas reaguoti.

