

Besibaigiančios vasaros atostogos ir laukiantys nauji mokslo metai daugeliui mokinių ir jų tėvų kelia prieštarigus jausmus: grįžimas į mokyklą vieniems asocijuojasi su nauja pradžia, mokslo ir pažinimo džiaugsmu, kitiems - su naujais rūpesčiais ir mokyklos kasdienybe. Panevėžio apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus (VTAS) mobiliosios komandos (MK) psichologė Aura Svetikienė sako, kad ruošiantis naujiems mokslo metams vaikams ir tėvams reiktų atlikti kai kuriuos namų darbus: grįžti prie dienos režimo, aptarti planus ir lūkesčius, nepamiršti teigiamų emocijų bei minčių.

Svarbiausia - motyvacija ir teigiamos emocijos

Vaiko emocijos, nusiteikimas, elgesys priklauso nuo jo ir tėvų minčių apie naujus akademinius metus. Teigiamos mintys skatina teigiamas emocijas ir norą grįžti į mokyklą, neigiamos, atvirkščiai - kelia įtampą, nerimą ir prieštaravimą.

„Ne paslaptis, kad dalis tėvų linkę pagąsdinti vaikus mokykla: *palauk, prasidės mokslo metai...*, taip ir neaišku, kas tuomet bus, bet kad bus baisu - faktas. Kartais mokykla prilyginama darbui. Tėvai išeina į savo darbo vietas, vaikai - *į darbą* mokykloje. Taip neturėtų būti. Jei tėvai linkę skųstis, kaip sunku buvo darbe, tai vaikai elgsis lygiai taip pat“, - pažymi MK psichologė.

Dažnai tėvai, patys to nenorėdami, savo emocijas perduoda vaikams. Net trumpos neigiamos frazės gali likti vaiko atmintyje ir taip formuoti jo nuomonę apie mokyklą, mokytojus, ugdymo procesą ir klasės draugus.



„Artėjant akademiniams metams, dažniau namuose kalbėkime apie tai, kiek daug mokykla duoda vaikui, jo tobulėjimui. Akcentuokime žinių svarbą, galimybę įgyti naujų patirčių, sutikti draugus, dalyvauti renginiuose, ekskursijose, galimybę būti pamatytam ir įvertintam, tobulėti ir augti“, - emocinę nusiteikimo naujiems mokslo metams svarbą pabrėžia A. Svetikienė.

Pasak psichologės, vyresni vaikai ant popieriaus lapo gali susirašyti naujų mokslo metų lūkesčius ir siekius. O tėvai turėtų nuteikti vaiką, kad grįžimas į mokyklą yra teigiamas ir laukiamas įvykis.

Grįžti prie dienos režimo – būtina

Režimas – miego, mitybos, fizinio aktyvumo ir pan. – padeda palaikyti darbingumą, sveikatą, užtikrina psichinę ir fizinę gerovę. Vasarą vaikų gyvenime dienotvarkės dažnai nelieta, tad psichologė pataria prie jos grįžti dar iki mokslo metų pradžios.

„Prie mokslo metų režimo reikėtų grįžti palaipsniui, jiems dar neprasidėjus. Kiekvienas vaikas prisitaiko skirtingai, todėl vieniems užteks vos kelių dienų, kitiems – prireiks gal ir savaitės ar net daugiau, kad vėl sėkmingai būtų grįžta prie įprastos dienotvarkės – miego, kėlimosi, maitinimosi ir veiklų laiko“, – sako A. Svetikienė.

Būtent dienos režimas – žinojimas kas, kaip ir kada vyksta – vaikui suteikia saugumo ir ramybės, nes tai yra pažįstama ir nuspėjama. O tik jausdamasis saugus vaikas gali sėkmingai mokytis, siekti tikslų ir ugdytis.

„Tėvai savo asmeniniu pavyzdžiu vaikams turėtų rodyti, kad dienos režimas susijęs su tvarkingu gyvenimu, pareiga sau ir kitiems, rūpinimusi savo sveikata“, – pabrėžia A. Svetikienė.

Pažaiskite mokyklą

„Pakartoti daugybės lentelę, gramatines taisykles, parašyti diktantą ar nurašyti tekstą iš knygos, aptarti skaitytas knygas ir pan., atsižvelgiant į tai, kokioje klasėje vaikas mokėsi – rekomenduoju visiems tėvams. Protinės veiklos gausa taip pat kelia stresą, tad grįžkite prie jos su vaiku neskubėdami“, – pataria MK psichologė.

Anot A. Svetikienės, vaikai su malonumu imsis praktinių užduočių, kai jos suformuojamos iš realių gyvenimo situacijų: suskaičiuoti pirkinių kainą, apskaičiuoti kelionės prie jūros ir atgal atstumą, ir pan.

Aptarkite popamokinę veiklą

Popamokinė veikla – vaiko saviraiškos forma. Galėdami išreikšti save, būdami tarp tuo pačiu besidominčiųjų, vaikai įgauna daugiau pasitikėjimo savimi, įgyja gebėjimų ir socialinių įgūdžių. Todėl motyvuoti vaiką pasirinkti ir lankyti būrelį – dar viena tėvų atsakomybė.

„Dar prieš mokslo metus aptarkite su vaiku būrelius, kuriuos jis norėtų ir galėtų lankyti. Labai svarbu išsiklausyti, ką sako vaikas, ko jis nori ir kodėl jį tai domina. Aptarkite, sudėliokite visus argumentus ir jokių būdu nespaukite vaiko daryti tai, kas jam nemėgta, nepriimtina“, – teigia psichologė ir pažymi, kad dažnai aktyvūs vaikai puikiai žino ko nori. Su uždaresnio būdo vaikais ji rekomenduoja kalbėtis bei stebėti, apie kokią veiklą kalbant atsiranda susidomėjimas ir *ugnelė* balse bei akyse.

Padėkite vaikui įveikti nerimą

Artėjant mokslo metams, vaikai gali jausti labai įvairius jausmus: nerimą, baimę, nežinomybę. Šie jausmai užplūsta dažną vaiką, nesvarbu, kokio jis amžiaus.

„Jeigu pastebite, kad vaikas nerimauja, kažko bijo ar nežino – pakalbėkite su juo apie tai. Ypač jeigu mažasis į mokyklą eis pirmą kartą arba mokslo ir žinių semsis naujoje švietimo įstaigoje. Pokalbis su vaiku apie mokyklą, joje laukiančias patirtis, tradicijas, o gal net apsilankymas joje, kelio parodymas gali sumažinti nerimą ir vaikas jausis saugesnis“, – rekomenduoja atkreipti dėmesį į vaiko emocinę būklę prieš mokyklą, pataria A. Svetikienė.

Svarbu vaiką išgirsti, išsiklausyti, priimti jo nerimą ir paaiškinti, kad tai visiškai normalūs išgyvenimai su kuriais yra susidūręs ir kiekvienas suaugęs.

„Visiškai normalu truputį nerimauti prieš grįžtant į mokyklą po ilgos pertraukos arba einant pirmą kartą. Paaiškinkite tai ir vaikui, ir būtinai atkreipkite dėmesį ar priešmokyklinis nerimas nekilęs dėl rimtesnių priežasčių – patyčių, patirto smurto ir pan., kai jau reikalingas ir tėvų, mokyklos įsikišimas“, – kalba A. Svetikienė.

Iš anksto pasirūpinkite mokyklos reikmenimis. Suteikite galimybę vaikui dalyvauti mokyklos reikmenų pirkimo procese. Leiskite vaikui pasidžiaugti įsigytais daiktais.

Nauji mokslo metai nesukels neigiamų emocijų, jei tėveliai neskubės, elgsis apgalvotai ir patys bus pozityviai nusiteikę, o vaikai supras ko iš jų tikimasi ir reikalaujama.

Rūta Karčiauskienė

Psichologė: artėjant naujiems mokslo metams, vaikams ir tėvams
reiktų paruošti namų darbus

