

Kaip elgtis, kai vaikas nenori paleisti tėvų?

Vaikams yra reikalingi sąžiningi paaiškinimai ir patirtis, kad neįmanoma visą laiką būti kartu. Tėvai ir vaikai jie gali būti laimingi ir pasitikintys savimi, kai kažką veikia atskirai, nes po kurio laiko jie vėl būna kartu. Štai keli patarimai, kaip palengvinti vaiko ir tėvų išsiskyrimą:

- *Išlaikyk ramybę*: kadangi emocijos yra užkrėčiančios, yra svarbu pademonstruoti vaikui ramybę, pasitikėjimą savimi ir pozityvumą. Išsiskiriant su vaiku patartina šypsotis ir su pozityviu įsitikinimu atsisveikinti, nepriklausomai nuo to, ar vaikas verkia, ar rėkia, ar maldauja.

- *Nepratęsk atsisveikinimo*. Vaiką reikia įspėti kelias minutes prieš atsisveikinimą, o pasirūpinus, kad jam nieko netrūks, atsisveikinti ir išeiti neatsigręžus.

- *Neteisti ašarų*. Mama arba tėvas matydami vaiko ašaras gali pasakyti „Žinau, kad tau liūdna, kai aš išeinu, bet aš turiu išeiti. Pasimatysim vėl po pamokų“. Vaikas gauna

žinutę, kad tėvai neignoruoja jo jausmų ar juos klaidingai supranta, tai padeda jam susitaikyti, kad vis tiek atsiskyrimas yra neišvengiamas.

- *Niekada neišeik neatsisveikinus*. Vaikas praranda pasitikėjimą suaugusiu, kai jam yra meluojama.

Būsimojo pradinuko pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą stiprins, jei tėvai kartu su vaiku rinksis mokyklinės prekes, drabužius šventinei dienai. Svarbu leisti pačiam susidėti mokyklinės prekes – taip sudaroma galimybė vaikui pajusti kontrolės jausmą, nugalėti baimes.

Svarbu dar prieš Rugsėjo 1-ąją pradėti reguliuoti vaiko miego režimą. Vasarą vaikai įpratę keltis kiek vėliau nei įprastai. Svarbu, jog į mokyklą pirmokas ateitų pailsėjęs ir išsimiegojęs ir keliantis nejaustų streso.

Paruošė mokyklos psichologė Anna Ulevič

Šaltiniai:

1. Charles E. Shaefer, Theresa Foy DiGeronimo, „Jak rozmawiać z dziećmi o bardzo ważnych sprawach“, 2002, Poznań;
2. <http://lietuvsdiena.lrytas.lt/-12516463301250651030-psichologo-patarimai-rugs%C4%97jo-1-oji-psichologinis-i%C5%A1bandymas-pirmokui.htm>



Pirma diena mokykloje

REKOMENDACIJOS BŪSIMŲ PIRMOKŲ
TĖVAMS

Pradėkime nuo analogijos. Suaugusieji gali įsivaizduoti, kad ruošiasi kelionei į užsienį. Kelionei artėjant malonus jaudulys ir spalvingos fantazijos pasikeičia į slegiantį nerimą: „o kas bus, jeigu lėktuvas nukris?“, „o jeigu pasiklysiu?“, „jeigu negalėsiu surasti viešbučio?“.

Panašiai gali jaustis vaikai, laukiantys rugsėjo pirmos dienos. „Pirmosios dienos mokykloje“ patirtis vaikui yra psichologinė užduotis: vaikas turi išmokti, kaip įveikti nerimą prieš nežinomą ir prieš išsiskyrimą su tėvais, kurį jie supranta kaip praradimą.

Tėvai yra nepajėgūs visiškai išsklaidyti vaiko nerimą, tačiau jie gali jį žymiai sumažinti. Toliau yra pateikiami keli nerimo sumažinimo būdai.

Planavimas, įvykių numatymas.

Vaikai nerimauja dėl to, kad nežino, kas vyks mokykloje. Svarbu sąžiningai atsakyti į visus vaiko klausimus.

- „*Kas bus mokytoja ir kur yra mano klasė?*“ – mokykla suteikia galimybę supažindinti vaiką su mokytoja, apžiūrėti mokyklos patalpas ir

konkrečią klasę, kurioje mokysis vaikas. Patariama tėvams atsižvelgti į šią galimybę.

- „*Ką veiksiu mokykloje?*“ – tėvai turėtų kuo konkrečiau ir smulkiau aprašyti vaiko dieną mokykloje (kiek trunka pamoka, ką reiškia skambutis ir t.t.). Galima „išbandyti“ rugsėjo pirmą dieną žaidimo forma.

- „*Kiek ilgai būsiu mokykloje?*“ – kadangi vaikai dar neturi laiko suvokimo, patariama tėvams nupiešti laikrodį ir nuspalvinti valandų kiekį bei paaiškinti, kiek tai yra visos dienos atžvilgiu, kad vaikas įsivaizduotų laiko proporcijas.

- „*Kur jūs būsite, kai aš būsiu mokykloje?*“ – dažnai vaikai nerimauja dėl tėvų, kai jų nėra šalia. Reikėtų vaikui paaiškinti pavyzdžiui taip: „Kai nuvešiu tave į mokyklą, nuvažiuosiu į darbą“ arba „Atlikinėsiu savo darbą, kai tu dalyvausi užsiėmimuose mokykloje“.

Nerimo mažinimas.

Vaikai gali nerimauti dėl tokių ir panašių dalykų: „*O jeigu norėsiu į tualetą ir nežinosiu, kur jis?*“, „*O jeigu negalėsiu surasti savo klasės?*“, „*O jeigu padarysiu klaidą?*“, „*O jeigu pargriūsiu ir visi vaikai iš manęs*

juoksis?“, „*O jeigu pamiršiu, koks mano vardas?*“. Vaikas gali išreikšti savo nerimą regresyviu elgesiu, t.y. elgtis tarsi jis būtų dar mažesnis: čiulpti nykštį, kalbėti vaikiška maniera, šlapintis naktį, verkšlenti, laikytis arti tėvų, vaikščioti keturiomis. Vaikai gali užsidaryti savyje, būti tylūs ir niūrūs. Į tokį elgesį tėvai turėtų reaguoti kantrumu, ignoravimu (nereikėtų savo dėmesingumu palaikyti vaiko elgesio), toliau rodyti pozityvias mokyklos lankymo puses. Jeigu vaikas tampa dažniau piktas ir isterizuoja, tėvai turėtų toliau taikyti disciplinos taisykles, tačiau jie turi išskaityti iš vaiko elgesio informaciją apie kilusį nerimą.

Kartais vaikui yra sunku atsakyti į klausimą, ko jis bijo. Tokiu atveju, tėvai gali pasiūlyti vaikui sužaisti mokyklą. Žaidimo metu vaikas gali užsiminti apie nerimo šaltinį. Jeigu tai baimė, kad vaikas negalės surasti kelio į tualetą, tai verta nuvažiuoti į mokyklą ir pasimokyti to kelio. Jeigu vaikas bijo, kad neturės draugų, tai verta surasti nors vieno vaiko kontaktus ir supažindinti vaikus.