



Aš jau penktokas...

Baigęs pradinę mokyklą, vaikas ateina mokytis į penktą klasę. Tą laiką galime vadinti perversmu vaiko gyvenime, tad adaptacinis periodas yra neišvengiamas. Penktokai yra pasiekę vaikystės ir paauglystės ribą. Tai metas, kai vaikas pradeda įsisaugoti save, todėl gali tapti drovus ir nerangus. Dėl brendimo sukeltų pokyčių apie vienuoliktuosius metus vaiko elgesys pakinta - nuotaikos nepastovios, reagavimas į įvairius dirgiklius kartais perdėtai stiprus. Tai atsispindi jo kalboje: žodyne atsiranda daugybė “nekenčiu”, “mirštu dėl” ir panašių žodelių. Kai kuriems mokiniams šiuo metu tampa sunku bendrauti su bendraamžiais. Penktokams labai svarbi suaugusių meilė, jų dėmesys ir palaikymas, nes, pasiekę naujo gyvenimo tarpsnio slenkstį ir norėdami daugiau laisvės, jie vis dėlto dar “nepakelia” labai daug savarankiškumo. Penktokai labai dėkingi, kai su jais kalbama rimtai (lyg su suaugusiais), tačiau jie bus dėkingi ir už globą, jei tik tėveliai mokės taktiškai ir ne per daug atvirai (nelaikydami vaikų “mažiukais”) jais rūpintis ir padėti.

Tėveliams labai svarbu, kad mokykloje jų vaikams sektųsi. Tačiau kaip ir mums suaugusiems, taip ir vaikams, kartais ištinka nesėkmės. Mes, suaugę, turime patirties kaip kovoti su išskylančiais sunkumais, kaip ieškoti problemų sprendimo būdų, žinome kaip atsipalaiduoti ir nusiraminti. Deja, to **mūsų vaikai dar tik mokosi**, ieško būdų ir priemonių, kurios leistų jiems pasijusti patenkinti, pasitikinčiais savimi, pastebėtais ir pripažintais suaugusiųjų. Na, o jei tai nepavyksta, tėvai susiduria su kitomis problemomis: vaikas gali pradėti meluoti, išsisukinėti nuo darbų, „netyčia“, bet nuolatos ką nors pamiršti, jam gali pradėti skaudėti galvą, pilvą, kai artėja kontrolinio darbo diena ar pamokų ruošimas. **Vertėtų prisiminti, kad labiausiai ko vaikas bijo – tai nesėkmė, kad nesugebės pateisinti tėvelių reikalavimų, kurie dažnai yra per aukšti, kad nesugebės surasti savo vietos tarp bendraklasių ar draugų.**

Normalios ir užsitęsios penktokų adaptacijos požymiai. Tėveliai turėtų žinoti, kad pirmaisiais mėnesiais penktokai gali būti neramūs, drovūs arba pernelyg atsipalaidavę. Jie gali būti išsiblaškę, užmaršūs ar vangūs. Kartais sutrinka miegas ir apetitas. Vienokius ir kitokius pokyčius patiria 70–80% mokinių, kas yra normali adaptacijos proceso dalis. Daugeliui tokie sutrikimai išnyksta po 2–4 savaitių. Vis dėlto yra mokinių, kuriems adaptacijos periodas tęsiasi 2–3 mėnesius, kur galimas išskylančių psichosomatinių ligų pavojus.

Kaip elgtis ir ką daryti normalios ir užsitęsios adaptacijos periodu? Adaptacijos metu svarbu išlaikyti ramią, saugią vaiko aplinką bei tikslią dienotvarkę, t. y. elgtis taip, kad penktokas

nuolat jaustų tėvų rūpinimąsi ir paramą. Tikslinga, prasminga ir būtina kaskart tėvams pasiteirauti: kaip vaikui sekėsi mokykloje, ką jis naujo sužinojo, kas buvo sunku ir lengva, su kuo jis daugiausiai bendrauja, kas patinka ar nepatinka mokykloje, ko jam norėtusi ir pan. Ypatingai adaptacijos periodu tėvai turėtų atkreipti dėmesį į penktokų verbalinę ir neverbalinę kūno kalbą, išskylančius prieštaravimus ir neatitikimus, susijusius su vaiko elgesiu, savijauta ir emocijų kaita.

Ką dar galėtų padaryti tėvai, kad vaikai gerai jaustųsi ir elgtųsi tinkamai:

✓ Mokiniui, perėjusiam mokytis iš pradinių klasių į penktą klasę (t. y., besiadaptuojančiam), labai svarbu tėvų pagalba ir palaikymas. Svarbiausia, ką tėvai gali padaryti – parodyti, kad tikrai domisi ir rūpinasi savo vaiku. Nuoširdus suaugusiųjų susirūpinimas, pavykęs pokalbis gali būti pirmasis žingsnis suteikti pagalbą kenčiančiam vaikui.

✓ Tėvai taip pat turėtų būti įsipareigoję skatinti savo vaikus ugdyti pasitikėjimą savimi, gebėjimą spręsti problemas ir konfliktus (mokant tinkamų, adekvačių elgesio ir emocijų raiškos būdų), pastebėti vaiko baimės, nerimo, streso požymius; kelti vaikui realius, jo amžių atitinkančius reikalavimus; ugdyti vaiko savarankiškumą, atsakingumą, pareigingumą, mokyti planuoti veiklas, organizuoti savo darbą (domėtis ir kontroliuoti, kaip vaikas laikosi dienotvarkės); mokyti vaiką analizuoti save ir padėti jam įveikti neigiamas asmenybės savybes. Dažnai tėvai vaiko pakankamai nesupranta, nes skiria per mažai dėmesio jo besikeičiančiai psichinei struktūrai, temperamento bruožams, jausmų stiprumui ar minties ugdymui.

✓ Tėvai turėtų vaikus mokyti tinkamai priimti ir išgyventi nemalonias situacijas, periodus, nebijoti reikšti savo jausmus (ypač neigiamus) – padėti vaikui suvokti savo emocinius išgyvenimus, juos įvardyti ir pasidalyti su kitais. Labai svarbu paskatinti vaiką išsikalbėti (pvz., klausti, kaip jis jaučiasi, kas atsitiko mokykloje ir pan.). Tėvams svarbu - tinkamai vaikus išklausyti.

✓ Tėvams svarbu išsiaiškinti vaiko gebėjimus, interesus, nusiteikimą mokytis ir bendradarbiauti su klasės auklėtoja, mokytojais, specialistais, taip įsitraukiant į vaikų ugdymą (-si).

✓ Svarbu atsisakyti lyginti savo vaiko gebėjimus su jo broliu/seserimi, bendraklasių ir draugų gebėjimais. Tėvams svarbu pastebėti nors ir menką vaiko pažangą.

✓ Tik atrasdami laiko pabūti su kiekvienu vaiku atskirai, suteikdami progą jam pasidalyti įvairiomis buities ir santykių problemomis, savo jausmais, tik suvokdami, ką visa tai reiškia šiam vaikui, tėvai gali atjausti jo rūpesčius, norus ir, kiek tai įmanoma, juos patenkinti. Nustatyta, kad kuo labiau tėvai rūpinasi savo vaiku namuose ir mokykloje, tuo didesnė tikimybė, kad jam seksis mokymasis; palaikanti namų aplinka didina sėkmingos adaptacijos mokykloje tikimybę.

✓ Skirti kasdien nors 15 min. laiko vaikams, kad jie galėtų susidaryti tam tikrus tinkamo elgesio įgūdžius.

✓ Tėveliai turėtų elgtis ryžtingai, bet ne valdingai, nes ryžtingumas padeda įgyti pagarbos jausmą, o valdymas skatina pasipriešinimą.

✓ Svarbu mažinti klaidos reikšmingumą: kai akcentuojamos klaidos, iš vaiko atimama drąsa; jam svarbu pajusti, kad jam padės tas klaidas ištaisyti.

✓ Bendros tėvų ir vaikų pramogos, kurios stiprina šeimos ryšius, priklausymo šeimai jausmą ir padeda tėvams įgyti vaikų pagarbą.

✓ Tėveliai turėtų dažniau klausti vaiko nuomonės ir reiškiant nepasitenkinimą vaiku, akcentuoti netinkamą jo elgesį, bet nekritikuoti paties vaiko.

Atminkite, kad turite būti pavyzdys vaikui. Jis mokosi iš Jūsų. Daugiau bendraukite, domėkitės savo vaikais:

- Kaip sekasi Jūsų vaikui mokykloje?
- Kaip jam sekėsi atlikti namų darbus?
- Kaip jam sekasi bendrauti su bendraklasiais?
- Kokių problemų jis turi ir kaip jas ruošiasi spręsti?
- Ar jam reikia Jūsų pagalbos?

Kiekviena problema turi sprendimą. Vienintelis sunkumas – jį rasti.

(E. Nefas)



Parengė Salantų gimnazijos psichologė Milda Blauzdytė