

MANO VAIKAS – MOKINYS

Roma Vida Pivorienė
Jolanta Šabliauskienė



Recenzavo:
Socialinių mokslų (psichologijos) daktarė B. M. Pociūtė
Psichologė psichoterapeutė S. Kemerienė

UDK 37.018.2
Pi-165

ISBN 978-9955-611-65-3



Vilnius, 2011 m.

TURINYS

Pratarmė	/4
Mes – mokinio tėvai	/5
Mokykla ir šeima	/7
Pokyčiai mokinio gyvenime	/13
Ypatingi mokykliniai metai	/16
Pirmieji metai mokykloje	/16
Penktokas ir dalykinė sistema	/18
Mokyklos baigimas	/20
Kaip gyventi ir mokytis kartu	/23
Mokymosi sunkumai ir negalės	/23
„Nepatogus“ vaikas klasėje	/26
Sudėtingos situacijos mokykloje	/30
Smurtas ir patyčios	/30
Vaidmenys ir etiketės	/33
Konfliktų sprendimas	/35
Psichologinės krizės	/37
Savižudybės krizė	/41
Pagalbą teikiančios institucijos	/45
Literatūra	/46
Rekomenduojama literatūra	/47

PRATARMĖ

Šiandienos pokyčių pasaulyje būti tėvais apskritai nėra lengva. Ypač sunku būti mokinių tėvais, todėl svarbu nelikti vieniems, nebijoti dalytis savo rūpesčiais, nes daugelį problemų galima spręsti tik kartu, sutelkus visas pajėgas.

Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, ši aktyviai įsitraukia į jo ugdymą. Nepaisant to, šeimos reikšmė mokinio ugdymui išlieka tokia pat svarbi kaip ir anksčiau, ne tik darant įtaką jo asmenybės raidai, bet ir akademiniam laimėjimams bei visam mokykliniam gyvenimui. Tačiau kartais tėvai nuvertina savo galimybes paveikti vaiko mokymąsi, per daug galių suteikia mokyklai ir per daug tikisi iš jos.

Mokykloje daugybės problemų neįmanoma spręsti be aktyvaus šeimos dalyvavimo ir bendradarbiavimo su pedagogais, todėl tėvai turi kuo geriau pažinti šiuolaikinės mokyklos gyvenimo aktualijas ir būti kompetentingi pedagogų partneriai. Svarbu, kad tėvai bendradarbiautų su visais mokyklos bendruomenės nariais kuriant mokiniams kuo tinkamesnę ugdymosi aplinką, o iškilus sunkumų gebėtų kuo anksčiau juos pastebėti, reikiamu laiku pasirūpintų psichologine pedagogine pagalba.

MES – MOKINIO TĖVAI

Ką man reiškia tai, kad mano vaikas jau mokyns ir aš būsiu mokinio tėvas? Ką Džiaugtis ar liūdėti? Kaip pakis mano ir vaiko gyvenimas?

Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, kiekvieno tėvystės istorijoje prasideda naujas etapas. Šį laikotarpį galima vadinti tam tikra tėvystės krize, nes vaikas pereina iš vieno psichosocialinio raidos etapo į kitą. Taigi šiuo etapu ne tik vaikui, bet ir jo tėvams kyla naujų svarbių uždavinių, randasi naujų vaidmenų. Šis laikotarpis – iššūkis tėvams, nes jų vaikas pirmą kartą susiduria su labai aiškiais formaliais reikalavimais ir pareigomis, kurių vykdymo sėkmė turi įtakos ir jo tolesniam gyvenimui. Vaikui tapus mokiniu, jo asmenybę aplinkiniai dažniausiai vertina atsižvelgdami į tai, kaip jis atlieka mokinio pareigas. Neretai ir tėvai savo, kaip tėvų, vertę ir sėkmę sutapatina su vaiko sėkme mokykloje. Šiuo laikotarpiu jie priversti persvarstyti auklėjimo principus, pasiektus rezultatus.

Kiekvienas iš tėvų turi asmeninę mokyklinę patirtį. Ji, gera ar bloga, gali paveikti tiek vaiko santykį su mokykla, mokymusi ar mokytoja, tiek ir tėvų požiūrį į vaiko mokymąsi, mokyklą ir mokytojus. Tėvų nesėkmės, skriaudos, patirtos būnant mokiniais, gali turėti įtakos jų lūkesčiams, nuostatoms ir reakcijoms susidūrus su vaiko patirtimi mokykloje, gali veikti juos ir vaiką, net jei apie tai garsiai ir nekalbama. Neigiama tėvų patirtis gali turėti įtakos ne tik atsargiam ar priešiškam požiūriui į mokyklą kaip instituciją, bet ir trukdyti vaikui formuoti teigiamą požiūrį į mokymąsi. Sėkminga tėvų mokyklinė patirtis dažniausiai pozityviai veikia vaiko santykį su mokykla ir mokymusi, tačiau kartais gali trukdyti tėvams pamatyti kylančias grėsmes ir sunkumus. Todėl tėvams svarbu įsisąmoninti savo patirtį ir su ja susijusius jausmus tam, kad ir vaikas, ir jie patys galėtų kurti sėkmingus santykius su mokykla.

Šiandien dalis tėvų stengiasi tapti atsakingais tėvais, gerai atlikti savo pareigas. Kartais jie pervertina savo atsakomybę ir įtaką vaikui bei jo būčiai, todėl kiekviena vaiko sėkmė ar nesėkmė smarkiai sureikšminama. Kai kurie tėvai tiki, kad privalo ir gali viską sukontroliuoti, suderinti – tuomet vaiko mokymasis, o kartu ir visas gyvenimas bus sėkmingas. Taip sumažinama ar nuvertinama vaiko dalyvavimo, jo indėlio į savo paties gyvenimą svarba.

Jeigu tėvai vadovaujasi tokiomis nuostatomis, jie neišvengiamai patys patiria daug įtampos, nerimo, pykčio ir nepasitenkinimo savimi ir vaiku. Tai sukelia daug nemalonių išgyvenimų ir vaikui, todėl kiekviena padaryta klaida tampa jam labai reikšminga ir skaudinanti.

Tam, kad vaikas sėkmingiau prisitaikytų mokykloje, tėvai turėtų:

- Parodyti pagarbą naujai vaiko veiklai, kurios negalima atidėti ar nutraukti.
- Padėti vaikui užmegzti tinkamą ryšį su mokytoja, priimti ją kaip autoritetą, paskui kurį jis gali sekti įveikdamas kasdienes užduotis.
- Taikytis prie atsiradusio vaiko veiklos privalomojo pobūdžio.
- Pagarbiai bendrauti su vaiko mokytoja.
- Palankiai atsiliepti apie mokyklą ir mokymąsi.
- Susipažinti su mokyklos, klasės bendruomenės kultūra, normomis, taisyklėmis, tradicijomis ir padėti vaikui jas suprasti ir jų laikytis.



MOKYKLA IR ŠEIMA

Siekdami gerovės savo vaikui rūpinamės, kad jis patektų į kuo geresnį vaikų darželį, vėliau stengiamės parinkti mokyklą ir mokytoją, organizuojame prasmingą laisvalaikį, stengiamės apsaugoti nuo blogos draugų įtakos, ir panašiai. Jei vaikui nesiseka, nesėkmės priežasčių dažnai ieškome mokykloje, kartais kaltiname sistemą, mokytojus, kitus vaikus.

Tėvai turėtų žinoti, kad neretai vaiko nesėkmių, pasireiškiančių mokykloje, priežastys susijusios ne su mokykla, o su vaiko savijauta šeimoje, šeimos narių tarpusavio santykiais, joje vykstančiais pokyčiais.

Dėl dinamiško gyvenimo tempo ir tėvų užimtumo vaikui gali trūkti jų dėmesio, bendravimo su jais. Pokyčiai šeimoje (kūdikio gimimas, darbo keitimas ar netekimas, persikraustymas į naują gyvenamą vietą, skyrybos, šeimos narių ligos, netektys, smurtas, priklausomybės ir pan.) reikalauja iš vaiko daug psichinės energijos, pastangų išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Todėl vaikas gali prasčiau mokytis, sunkiau susikaupti, jam gali būti sunkiau įsitraukti į popamokinę mokyklinę veiklą. Pokyčių nulemti nuotaikos svyravimai gali veikti vaiko elgesį: jis gali pasireikšti padidėjusiu agresyvumu, dirglumu, demonstratyvumu, atsiribojimu nuo aplinkinių. Itin sunkiais atvejais vaikas gali pradėti praleidinėti pamokas ar net atsisakyti lankyti mokyklą.

Jei vaikas nebenori lankyti mokyklos

Pedagogai ir tėvai vaiko nenorą lankyti mokyklą paprastai sieja su mokymosi motyvacijos stoka. Mokymosi motyvacija priklauso nuo daugelio veiksnių:

- vidinių (smalumas, žingeidumas, noras pasiekti, išmokti, pareigos jausmo suvokimas),
- išorinių (artimųjų ir mokytojų skatinimas, domėjimasis, palaikymas, pagalba, konkurencija, suaugusiųjų reikalavimai, bausmės vengimas).

Vaiko mokymosi motyvacija, nuostata mokymosi atžvilgiu, emocinis santykis su mokymusi pradeda formuotis šeimoje, gerokai anksčiau nei vaikas pradeda lankyti mokyklą. Šeima daro įtaką ir vaiko mokykliniams pasiekimams. Reikėtų pripažinti, kad vienas stipriausiai motyvuojančių veiksnių yra tėvų domėjimasis vaiko mokymusi ir jo mokykliniu gyvenimu, jo gebėjimais ir interesais, galimybė pasidalyti išgyvenimais ir nesėkmėmis. Dažnai motyvacijos stokojantys vaikai vadinami tinginiais, nesigilinant į tikrąsias nenoro lankyti mokyklą priežastis. Tačiau nesupratę priežasčių, negalime veiksmingai jų pašalinti, padėti vaikui, sužadinti jo pasiryžimo įveikti kliūtis.

Išskiriami šie svarbiausi su šeima susiję veiksniai, lemiantys vaiko sėkmę mokykloje:

- Šeimos mikroklimatas.
- Tėvų taikomas auklėjimo stilius ir ugdymo modelis.
- Tėvų išsilavinimas ir jų asmeninė mokymosi patirtis.
- Šeimos struktūra ir jos pokyčiai.
- Tėvų užimtumas darbe.
- Šeimos ekonominė padėtis.
- Tėvų bendradarbiavimas su mokykla.
- Tėvų pagalba vaikui mokantis.

- Aktyviai dalyvauti mokyklos bendruomenės gyvenime, padedant užtikrinti savo ir kitų vaikų gerovę mokykloje.
- Kurti partneriškus santykius su mokykla, joje dėsiančiais pedagogais.
- Bendradarbiauti sprendžiant kylančias problemas.
- Būti atviriems keičiantis informacija su kitais bendruomenės nariais tiek apie vaiką, tiek apie reiškinius, vykstančius klasėje ir mokykloje.
- Mokyti toleruoti kitų ir savo trūkumus, ribotumus, neišvengiamybę būti šalia skirtingų įsitikinimų, pažiūrų ir išsilavinimo žmonių.

Nepaisant to, kad mokykla yra svarbus veiksnys vaiko ugdymosi procese, šeima ir šiuo vaiko gyvenimo etapu išlieka reikšmingiausia. Tėvai turėtų tai prisiminti ir įsisąmoninti, nors kai kurie iš jų tikisi, kad vaikui pradėjus lankyti mokyklą, ši perims didžiąją dalį jo auklėjimo užduočių.

Vaikui einant iš klasės į klasę, tėvų dalyvavimo pobūdis jo mokykliniame gyvenime kinta, bet vis dėlto išlieka svarbus ir reikšmingas visais mokyklinio gyvenimo etapais.

Šeimos mikroklimatas. Didžiulį poveikį vaiko psichinei sveikatai turi tėvų ir kitų šeimos narių tarpusavio santykiai. Jei šeimoje daug nesutarimų, barnių, jei konfliktinės situacijos sprendžiamos žeminant vienas kitą, ignoruojant jos narių poreikius, vaikas išgyvena nerimą, įtampą, jaučiasi nesaugus, mažiau pasitiki aplinkiniais žmonėmis. Tokia emocinė būsena trukdo vaikui susikaupti ir atlikti mokyklines pareigas. Kita priežastis, dėl kurios nedarnių šeimų vaikai blogai mokosi, pradeda praleisti pamokas, yra tėvų dėmesio, palaikymo ir kontrolės stoka. Nesutariantys tėvai dažniausiai įsitraukia į savo asmenines ar tarpusavio santykių problemas, todėl jiems trūksta dėmesingumo ir laiko savo vaikams.

Auklėjimo stilius. Tėvų sąmoningas auklėjimo stiliaus pasirinkimas veikia ne tik vaiko mokymąsi, bet ir visą jo asmenybės raidą. Dažniausiai išskiriami šie auklėjimo šeimoje stiliai:

- **Autoritarinis stilius** („autokratinis“, „dominavimas“, „diktatas“) – kai visus sprendimus priima tėvai, manantys, kad vaikai turi paklusti jų valiai. Dažniausiai autoritariški tėvai santykius šeimoje suvokia kaip griežtai hierarchinius, kai tėvai užima dominuojančią padėtį, o vaikai turi besąlygiškai paklusti jų reikalavimams. Tokie tėvai riboja vaikų savarankiškumą, nesistengia paaiškinti jiems keliamų reikalavimų, griežtai kontroliuoja vaikus, apriboja jų pasirinkimus ir sprendimus, naudoja fizinę bausmę, neatsižvelgdami į tai, kad vaikai auga ir jų atsakomybės bei savarankiškumo laipsnis turi didėti. Paauglystėje dėl tėvų autoritariškumo kyla daug konfliktų, auga vaikų pasipriešinimas tėvų valiai. Paprastai dėl kylančių problemų autoritariški tėvai kaltina vien tik paauglius, nematydami savo vaidmens šiame procese. Stiprūs ir aktyvūs paaugliai priešinas ir maištauja. Auga tokių jaunuolių agresyvumas. Neretai jie palieka tėvų namus anksčiau už savo bendraamžius. Nepasitikintys savimi paaugliai tampa baimingais, nuolankiais ir paklusniais, jie dažniausiai nedrįsta imtis iniciatyvos priimti savarankiškus sprendimus.

Dėl autoritarinio auklėjimo susiformuoja silpna vaikų atsakomybė už savo elgesį, sprendimus, o tinkamas elgesys dažniausiai paremtas kaltės ar baimės jausmu, bet ne vidinėmis nuostatomis ir vertybėmis. Kai išorinė bausmės grėsmė išnyksta, tokių vaikų elgesys gali tapti nevaldomas ar asocialus.

Autoritariškų tėvų vaikai dėl iniciatyvos stokos ar negebėjimo savarankiškai mąstyti gali patirti mokymosi sunkumų. Neretai dėl padidinto noro dominuoti, konfliktiškumo jiems būna sunkiau užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius su bendraamžiais. Mokykloje tokie vaikai gali maištauti prieš mokytojų autoritetą, ypač tada, kai supranta, kad mokytojų taikomos poveikio priemonės gerokai silpnesnės nei įprastai taikomos tokioje šeimoje.

- **Nuolaidžiavimo stilius** („liberalus“, „aplaidus“) – kai vaikų elgesys tinkamai neformuojamas, jie beveik nežino jokių apribojimų ir draudimų, dažniausiai nevykdo tėvų reikalavimų. Tokie tėvai nemoka arba net nenori vadovauti vaikams. Kartais šis auklėjimas klaidingai laikomas demokratiu. Augdami tokiose šeimose, vaikai gyvena pagal malonumo principą. Pagrindiniu veiklos motyvu tampa „noriu–nenoriu“, „patinka–nepatinka“. Patekę į aplinką, kai, užuot vadovavę, turi prisitaikyti (dažniausiai tai būna mokykla), vaikai gali patirti stiprų stresą, prilygstantį jiems įprasto pasaulio griūčiai. Rimtas pavojus kyla, kai mokykloje tokie vaikai pajunta esantys niekuo nepranašesni už kitus bendraklasius. Tuomet jiems kyla grėsmė prarasti savigarbą.

Mokykloje šie mokiniai linkę konfliktuoti su tais žmonėmis, kurie jiems nepataikauja. Kartais jie gali atsiverti nuo aplinkos tylos siena, atsisakyti eiti į mokyklą, kur mokytoja reikalauja, o ne prašo ir įkalbinėja. Dažnai jiems būdingas egocentriškumas, trukdantis suvokti kitų žmonių interesus bei užmegzti tvirtus emocinius ryšius. Nepatyrę pakankamai aiškaus tėvų vadovavimo, šie vaikai jaučiasi baimingi ir nesaugūs. Vienintelė galimybė jiems pasijusti svarbiems ir reikšmingiems yra tada, kai jie gali spręsti ar vadovauti ir viskas klostosi taip, kaip jie nori.

Kraštutinė šio ugdymo modelio išraiška yra visiškai vaiko **apleistumas**, kai nesirūpinama ne tik vaiko veikla, bet ir jo apranga, maitinimu ir kitais esminiais poreikiais. Pradėję lankyti mokyklą, tokie vaikai nesulaukia reikiamo tėvų dėmesio ir pagalbos, ruošdami namų darbus. Jei jie pradeda praleisti pamokas ar iš viso neina į mokyklą, šeimoje niekas gali to ir nepastebėti. Neretai į vaiko problemą elgesį tėvai atkreipia dėmesį tik tada, kai apie jį praneša mokykla ar įsikiša policija. Toks per anksti vaikui suteiktas savarankiškumas ir laisvė spręsti, eiti ar neiti į mokyklą, ruošti pamokas ar ne, vykdyti mokytojų nurodymus ar jų neklausyti, yra žalinga, nes trukdo formuotis tinkamam mokinio vaidmens suvokimui.

Kai šeima negeba tinkamai kontroliuoti vaiko elgesio, atsiranda stipri rizika jam būti įtrauktam į asocialias grupes, vartoti kvaišalus, kadangi vaikas sunkiai valdo savo norus, linkęs siekti malonumo, nemoka įveikti sunkumų, o savarankiškumas ir atsakomybė nepakankamai susiformavę.

- **Chaotiškas stilius** („nenuoseklus“) – kai šeimoje nesusiformavęs vieningas požiūris į auklėjimą, kai vaikui nenustatomi konkretūs, suprantami reikalavimai. Tėvai nesutaria dėl auklėjimo būdų pasirinkimo (vienas iš tėvų gali būti autoritarinio, o kitas – liberalaus stiliaus atstovas).

Vyraujant šiam auklėjimo stiliui sutrikdomas vienas iš svarbiausių vaiko poreikių – jaustis saugiam. Nenusipėjamas tėvų reakcijos didina vaiko nerimo lygį, impulsyvumą, mažina pasitikėjimą savimi, o itin sunkiais atvejais gali augti vaiko agresyvumas, sutrikti jo prisitaikymas aplinkoje ir tarpasmeniniai ryšiai. Vaikas neišmoksta priimti vadovavimo ir pasikliauti vienu kuriuo auklėjimo stiliumi, tačiau tokiomis aplinkybėmis jis tikrai išmoksta meistriškai manipuliuoti tėvais ir visais kitais, kurie pasiduoda manipuliacijoms.

Dažnai mokykloje šie vaikai dėl sunkiai kontroliuojamo elgesio nepatiria sėkmės pojūčio (net ir tais atvejais, kai jų gebėjimai gana aukšti, o mokymosi pasiekimai pakankami).

Šis auklėjimo stilius trukdo formuotis vaikų savikontrolei ir atsakomybės jausmui, asmenybei būdingas žemas savęs vertinimas ir mąstymo nebrandumas, todėl jie gali būti įtraukti į asocialias gruputes, pradėti vartoti kvaišalus ar pan.

- **Globėjškasis stilius** („hipergloba“) – kai tėvai siekia būti šalia vaiko, kad galėtų jam padėti ir už jį išspręsti jam kylančias problemas ir įveikti sunkumus. Tėvai visą savo dėmesį sutelkia į vaiką. Jie akylai seka vaiko elgesį, riboja jo savarankiškumą, nuogaustauja, kad jam kas nors bloga nutiks. Šiose šeimose lyg ir „nenumatoma“, kad vaikas turi užaugti. Perdėtai globojami vaikai dažnai atrodo jaunesni nei jų bendraamžiai. Tėvai nori, kad jų vaikai mokykloje būtų globojami taip pat, kaip ir namie, todėl neretai numina mokyklos slenksčius prašydami, reikalaudami savo vaikui ypatingo dėmesio: dažnai skambina mokytojams, tikslindami namų darbų užduotis, prašo padėti pasiruošti pamokai, aiškinasi įvertinimo kriterijus, teiraujasi, ar vaikas atėjo į mokyklą ir kada iš jos išėjo, net kai vaikas nepraleidžia pamokų, ir pan.

Perdėta globa formuoja pernelyg sureikšmintą vaikų požiūrį į save. Kita vertus, dažnai jiems būdingas nerimastingumas, bejėgiškumas, vėluojanti socialinė branda. Net sulaukę paauglystės tokie vaikai neturi reikiamos socialinės kompetencijos, dėl tėvų pozicijos jie neturi galimybės užmegzti tvirtų ryšių su bendraamžiais, neišmoksta spręsti su jais kylančių konfliktų. Neretai šie vaikai ir paugliai tampa pajuokos objektu ir kenčia nuo bendramokslų patyčių.

- **Demokratinis stilius** („autoritetas“, „bendradarbiavimas“) – kai tėvai skatina vaikų savarankiškumą ir asmeninę atsakomybę. Vaikai įtraukiami į šeimos problemų svarstymą, dalyvauja priimančiais sprendimais. Šeimos nariai išklauso vieni kitų nuomones, jas aptaria. Tėvai siekia, kad vaikai įsisaugintų savo poelgius, o paramą priderina prie vaikų poreikių. Kartu tėvai tvirtai vadovauja vaikų elgesiui, laikosi teisingumo ir nuoseklumo principų mokydami laikytis taisyklių ir drausmės. Tai formuoja teisingą, atsakingą socialinį elgesį.

Žinodami ir suprasdami aiškiai ir tvirtai nustatytas ribas, vaikai auga saugūs ir ramūs, jie geba priimti suaugusiųjų vadovavimą, o kartu yra pakankamai savarankiški, gali kritiškai analizuoti ir vertinti padėtį. Tokie vaikai moka išsakyti savo nuomonę, bet neturi aštraus poreikio nuolat prieštarauti ir priešinti save aplinkiniams. Paauglystėje, palaikant santykius su tėvais ir aplinkiniais, jiems kyla mažiau konfliktų, o kilusius jie sprendžia konstruktyviau. Mokykloje demokratiškai auklėjami vaikai lengviau prisitaiko prie augančių reikalavimų, geba užmegzti glaudžius ryšius su bendraamžiais ir mokytojais, bet kartu gali išsakyti savo nuomonę ir požiūrį nežemindami kitų. Mokymasis tokiems vaikams gali reikšti savo gebėjimų realizavimą.

Demokratinis auklėjimo stilius leidžia vaikams suformuoti realistinį savęs vaizdą ir didina jų atsparumą neigiamiems aplinkos poveikiams.

Tėvų išsilavinimas ir jų asmeninė mokymosi patirtis. Tėvų išsilavinimas, kaip faktas, neužtikrina vaikų mokymosi motyvacijos ir sėkmės. Tėvai, darantys teigiamą įtaką vaiko mokymosi motyvacijai, nebūtinai turi turėti aukštąjį išsilavinimą. Didžiausią poveikį turi palankus tėvų požiūris į patį mokymosi procesą, mokyklą, mokytojus. Vaikų požiūris ir jo mokyklinė patirtis labai priklauso nuo tėvų mokymosi patirties ir jų dalijimosi ja su vaikais. Pasakodami apie savo gerąją mokyklinę patirtį, tėvai gali padėti vaikams formuoti palankų požiūrį į mokyklą. Prisimindami savo mokyklines nesėkmes ir kaip jas įveikė, jie gali padrąsinti vaikus nenuleisti rankų, tvarkytis su savo sunkumais.

Šeimos struktūra ir jos pokyčiai. Šis veiksnys vaikų mokymosi motyvaciją veikia netiesiogiai. Vaikų skaičius šeimoje, skyrybos, mirtis, brolio ar sesers gimimas, tėvų išvykimas dirbti į užsienį patys savaime netampa žemos mokymosi motyvacijos priežastimi, bet gali ja tapti, jei yra kitų mokymąsi sunkinančių veiksnių, pavyzdžiui, vėluojanti kalbos raida ar dėmesio koncentracijos stoka. Struktūriniai šeimos pokyčiai (šeimos narių gausėjimas, kai gimdoma, įvaikinama, tuokiasi vienas iš tėvų ar priimama gyventi giminaičius, arba šeimos narių mažėjimas dėl mirties, skyrybų ar tėvams išvykus dirbti į užsienį) gali traumatuoti vaikus, sukelti psichologinę krizę, dėl kurios paprastai mažėja vaikų noras ir gebėjimas mokytis. Mokymasis tokiomis aplinkybėmis vaikams atrodo neturintis reikšmės ir nevertas pastangų dalykas, palyginti su kitais tuo metu jų gyvenime vykstančiais įvykiais (žr. skyrelį „Psichologinės krizės“). Numatydami būsimus pokyčius, tėvai turėtų vaikams apie juos pasakoti, padėti pasiruošti juos priimti, kad tai smarkiai nesutrikdytų vaikų gyvenimo ir mokymosi.

Tėvų užimtumas darbe. Šiandieninėse šeimose dažniausiai dirba abu tėvai. Dirbantys tėvai daugiau ar mažiau gali užtikrinti vaiko fizinių poreikių patenkinimą, tačiau didelis tėvų užimtumas, įsitraukimas į profesinę veiklą neleidžia jiems skirti užtektinai laiko bendravimui su vaikais, todėl nepakankamai tenkinami jų psichologiniai poreikiai. Tokiu būdu tėvai tarsi praranda vaikus, gali nutrūkti jų tarpusavio dvasiniai saitai. Per mažas tėvų domėjimasis vaikų gyvenimu gali neigiamai veikti vaikų mokymosi motyvaciją.

Pačių tėvų požiūris į savo darbą, jų elgesys grįžus iš darbo (grįžta išsekę, pikti, skundžiasi nemalonomais darbe) formuoja vaikų neigiamą požiūrį į darbą, o kartu ir į mokymąsi, jo svarbą.

Šeimos ekonominė padėtis. Kažkuriam iš tėvų praradus darbą išgyvena visa šeima, bet ypač stipriai tai gali paveikti vaikus, sutrikdyti jų emocinę pusiausvyrą ir neigiamai atsilipti mokymuisi. Tėvai turėtų kalbėtis su vaikais apie šeimoje susiklosčiusią padėtį, galimybes ją įveikti. Šis tėvų elgesys padėtų sumažinti įtampą dėl neapibrėžtumo, neaiškios ateities, kurią vaikai gali suvokti kaip labai nesaugią, ribojančią jų galimybes mokytis ir lavintis. Svarbu, kad vaikai matytų tėvų pastangas šiomis aplinkybėmis neprarasti vilties išspręsti problemas, ieškoti išeities iš susidariusios padėties, žvelgti į ateitį optimistiškai. Toks tėvų elgesys gali būti tinkamu pavyzdžiu vaikams, kaip reaguoti į sunkumus ir juos įveikti.

Paradoksalu, bet stipri tėvų ekonominė padėtis taip pat gali neigiamai paveikti vaikų mokymosi procesą ir mokymosi motyvaciją. Anot tyrinėtojų, stygius ir perteklius dažnai sukelia tuos pačius simptomus.

Tėvų bendradarbiavimas su mokykla. Pastebima, kad geriau mokosi tie vaikai, kuriais tėvai rūpinasi, patys derinasi prie mokyklos reikalavimų ir padeda vaikams prie jų prisiderinti. Jei šeima lankosi mokykloje, domisi mokyklos gyvenimu ir jame dalyvauja, susiformuoja teigiamos vaikų nuostatos į mokymąsi, jie geriau lanko mokyklą, gauna geresnius pažymius, jaučiasi saugesni mokykloje, labiau pasitiki mokytojais ir savimi. Tėvų ir mokyklos bendradarbiavimas turėtų būti įvairių formų ir vykti įvairiomis kryptimis. Gerai, kai tėvai dalyvauja ne tik formaliuose susitikimuose su mokytojais aptariant vaikų mokymąsi ir elgesį, bet ir įvairiuose neformaliuose mokyklos organizuojamuose renginiuose – socialinėse akcijose, tėvų švietimui skirtuose renginiuose, klasės ar mokyklos šventėse, parodose, konkursuose, projektinėje veikloje. Be to, tėvai turėtų lankytis mokykloje ne tik tuomet, kai kviečiami dėl netinkamo vaikų elgesio ar mokymosi, bet ir nuolat domėtis tiek vaiko, tiek visos mokyklos bendruomenės gyvenimu.

Tėvų pagalba vaikams mokantis. Tėvai turėtų sudaryti sąlygas vaikams mokytis – pasirūpinti tinkama darbu aplinka, siekti, kad vaikai laikytųsi tinkamos dienotvarkės, neperkrauti vaikų popamokine veikla, suteikti pagalbą ruošiant pamokas, kai iškyla sunkumų. Labai svarbu tėvams rasti tinkamą ribą tarp dviejų kraštutinių požiūrių. Vieni tėvai pernelyg įsitraukia į vaikų mokymąsi, viską daro kartu su jais, tikrina visus jų klases ir namų darbus, o kai kurie net neleidžia savarankiškai vaikams ruošti namų darbų. Kiti tėvai linkę nesikišti net tuomet, kai tai daryti yra būtina, ar net vaikams prašant pagalbos. Pavyzdžiui, kai kurie tėvai turi nuostatą, kad vaikai viską, kas neišku, turi išsiaiškinti su mokytoja, todėl jiems paprašius pagalbos liepia kilusius sunkumus spręsti patiems mokykloje. Abi šios tėvų pozicijos nėra palankios kurti teigiamą mokymosi motyvaciją. Kai tėvai pernelyg įsitraukia, vaikai gali prarasti pasitikėjimą, atsakomybę ir iniciatyvumą, o tėvų nusišalinimas gali formuoti atsainų požiūrį į mokymąsi.

Nepaisant to, kad šeimoje nepastebime jokių nepalankių aplinkybių, galinčių neigiamai veikti vaiko norą mokytis, lankyti mokyklą, kiekvieno mokinio gyvenime gali pasitaikyti laikotarpiai, kai mokykla tampa nemiela. Kasdien ją lankyti vaikui pasidaro per sunku. Tėvams tuomet reikėtų aktyviau patyrinėti sūnaus ar dukters aplinką mokykloje, santykius su draugais tam, kad būtų rastos ir pašalintos priežastys, trukdančios vaikui lankyti mokyklą ir mokytis.

Ką daryti?

- Labai svarbu išklausti vaiką ir suprasti priežastis, dėl kurių jis nenori eiti į mokyklą.
- Kartu su vaiku ieškoti būdų, kaip įveikti sunkumus.
- Tikėti vaiko galimybėmis ir skatinti jį nepasiduoti, kad ir kaip sunku, palaikyti ir padrąsinti vaiką.
- Ieškoti pagalbos mokykloje: kreiptis į klasės auklėtoją, psichologą, socialinį pedagogą, administraciją.
- Kreiptis pagalbos į kitas institucijas, teikiančias pagalbą vaikui ir ugdymo įstaigoms (pedagoginės psichologinės tarnybos, Nepilnamečių reikalų inspekcija, Vaiko teisių apsaugos tarnyba, psichinės sveikatos centrai, nevyriausybinių organizacijų ir privatūs konsultantai).

POKYČIAI MOKINIO GYVENIME

Lengviau atsidūstame pasibaigus vaiko adaptacijai mokykloje, tikimės, kad jo ir mūsų gyvenimas eis ramesne, įprastesne vaga. Tačiau mokykloje vaikui reikia nuolatos prisitaikyti, nes mokydamasis daugelį dalykų jis patiria pirmą kartą. O tai veikia ne tik vaiką, bet ir tėvus, reikalauja jų dėmesio ir pastangų.

Nors mokykla tradiciškai laikoma konservatyvia ir mažai kintančia institucija, tačiau toks požiūris netinka šių dienų mokyklai.

Šiandienos pasaulyje vyksta daug pokyčių visose gyvenimo srityse. Geri ar blogi, jie yra neišvengiami ir lydi žmogų visą gyvenimą. Pokyčiai aktyviai veikia ir mokyklą, todėl ji turi prisitaikyti prie šiuolaikinio gyvenimo spartos ir reikalavimų. Mokykla integruodama naujoves (naujos techninės priemonės, elektroniniai dienynai, interaktyvios lentos, specialistai) keičia savo įprastą tradicinį veidą. Mokyklos gyvenimo dinamikai taip pat turi įtakos ir jos bendruomenės nariai, socialinio mokyklos gyvenimo įvairovė (renginiai, akcijos, projektų savaitės ir kt.), ugdymo proceso naujovės.

Pokyčiai veikia ne tik vaiką, kuris betarpiškai ugdomi mokykloje, bet paliečia ir jo tėvus, verčia juos keisti savo įpročius, plėtoti įgūdžius, kurių galbūt jiems nereikia darbinėje veikloje (pavyzdžiui, išmokti naudotis elektroniniu dienynu), verčia skirti daugiau dėmesio vaiko reikalams.

Pokyčiai, kad ir kokie jie būtų, gali sukelti daugiau ar mažiau nerimo ir įtampos, sutrikdyti įprastą gyvenimo ritmą, todėl ne visi žmonės palankiai juos priima. Į pokyčius žmonės reaguoja:

- Neutraliai – toliau gyvena savo gyvenimą, nekeisdami jo ir nederindami prie kintančių aplinkybių.
- Pozityviai – priima naujoves, aktyviai jas išmėgina, dalyvauja pokyčių procese.
- Negatyviai – aktyviai priešinas pokyčiams, stabdo jų radimąsi.

Pokytis paveikia kasdienį gyvenimą, kartais gali net išmušti iš pusiausvyros, todėl žmonės spontaniškai linkę jam priešintis. Viena iš dažniausių pasipriešinimo formų yra neigimas, kai žmogus nemato pokyčių prasmės ir nenori jų priimti bei ką nors keisti. Dalis žmonių dėl vykstančių pasikeitimų jaučiasi bejėgiai, pokyčiai juos gąsdina, jie baiminamasi galimų nesėkmių taikant naujus dalykus. Kartais itin kritiškas naujovių vertinimas gali būti susijęs su neigiamu požiūriu į jas pasiūliusius asmenis. Tai, kad teigiamų pokyčių rezultatų laukiama per greitai, taip pat gali trukdyti juos įgyvendinti ir kantriai siekti tikslo.

Natūralu, kad augindami mažą vaiką tėvai rūpinasi ir stengiasi užtikrinti, kad jo gyvenimas būtų kuo saugesnis. Stabilumas ir numatomi pasikartojimai itin reikšmingi formuojantis vaiko asmenybei. Kuo vaikas jaunesnis, tuo jam svarbesnis pastovumas, leidžiantis užmegzti santykius su artimais žmonėmis, suteikiantis galimybę suvokti gyvenimą kaip numatomą ir pasikartojantį (tai rodo kad ir vaiko pomėgis klausytis žinomų pasakų ir dainelių, vartyti pažįstamas knygeles ir kt.).

Vaikui augant, jo sėkmingai psichosocialinei raidai būtinos naujovės ir įspūdžiai, leidžiantys išgyventi daug emocijų, fantazuoti, pailsėti nuo kasdienės rutinos, įsisavinti naujų įgūdžių. Todėl pokyčiai tampa svarbiu vaiko ugdymosi veiksmu. Bręsdamas jis turi mokytis prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, tai yra būti lankstus. Lankstumas leidžia greičiau susivokti ir geriau jaustis skirtingomis aplinkybėmis, o tai ypač svarbu mokiniui.

Kai kurie pokyčiai mums priimtini, mes juos planuojame, jų laukiame ir tikimės, kad mūsų gyvenimas įgaus naujų spalvų. Kiti pasikeitimai įvyksta be mūsų valios, mes nežinome, ko iš jų tikėtis, todėl vertiname jų pasireiškimą atsargiai, o kartais net ir priešišškai.

Šią padėtį atspindi artėjanti būtinybė pradėti lankyti pirmąją klasę. Kai kurie tėvai išgyvena stiprų nerimą dėl vaiko brandos ir gebėjimo mokytis, todėl ieško galimybių atidėti mokymosi pradžią, net jei vaikui jau sueina septyneri ir jis pagal Lietuvos Respublikos švietimo įstatymą privalo pradėti ugdymąsi. Neretai tėvai kreipiasi į pedagogines psichologines tarnybas, siekdami atlikti vaiko gebėjimų įvertinimą ir gauti jo nebrandumo patvirtinimą. Toks tėvų elgesys gali turėti įtakos vaikui, net jei tiesiogiai su juo pačiu nekalbama – vaikas jaučia tėvų nerimą ir nepasitikėjimą bei daro neigiamas išvadas apie save. Tėvai, išryškindami vaiko savybes, trukdysiančias pritaikyti mokykloje, kartu siunčia šiam žinią apie tai, kad jis yra netinkamas. Vaikas nesulaukia tėvų padrąsinimo ir tikėjimo jo galiomis, kurių jis neabejotinai turi. Mokslo pradžios atidėjimas šiuo atveju rodytų vaikui jo netinkamumo patvirtinimą. Kita vertus, taip elgdami, suaugusieji nekelia vaikui jo amžiuje tinkamų reikalavimų ir lūkesčių, kurie leistų prisitaikyti ir parodyti brandesnę elgesį.

Paties vaiko santykiui su pokyčiais turi įtakos tėvų požiūris ir jų elgesys. Vaikas gali tiesiogiai prisiimti tėvų požiūrį ar jį atmesti, formuoti asmeninį, galbūt rizikingą, bet savitą santykį. Pavyzdžiui, konservatyvių, atsargių tėvų vaikai gali užaugti tokie pat kaip ir jie, arba atvirkščiai, labai aktyviai siekti įvairovės, pokyčių, nevengdami rizikingų pasirinkimų. Jei tėvai perdėtai saugo vaiką nuo pasikeitimų, jis gali jaustis bejėgiu kintančiomis aplinkybėmis ne tik mokykloje, bet ir vėlesniame gyvenime.

Mokyklos ir tėvų užduotis – padėti vaikui ir mokytis jį dalykiškai priimti pokyčius. Jam, kaip ir kiekvienam suaugusiajam, būtina pažinti savo jausmus pokyčių aplinkybėmis, mokėti juos įvertinti ir priimti tinkamus sprendimus (priimti pokyčius ar jiems priešintis).

Kaip galime padėti pasiruošti numatomiems pokyčiams:

- Pranešti vaikui apie planuojamą pokytį (perėjimą į kitą klasę ar grupę, mokytojos pasikeitimą) ir aptarti tai su juo.
- Žinodami, kad pokytis neišvengiamas, neturime klausti, ar vaikas to norėtų (pavyzdžiui, besilaukianti kūdikio mama, klausdama, ar vaikas norėtų sesutės (broliuko), gali sulaukti atsakymo „ne“, nors jau nebegali nieko pakeisti). Klausdami vaiko nuomonės, tėvai sukelia jam iliuziją, kad jis gali tai nuspręsti.
- Paskatinti vaiką kalbėti apie laukiančią situaciją. Kartais tėvai labiau būgštauja dėl numatomų pasikeitimų nei vaikas. Jei vaikas išsako daug nerimo ir baimės dėl nežinomos situacijos, tėvai turėtų leisti jam išsikalbėti, būti drąsūs priimdami jo nerimą, t. y. nesistengti kuo greičiau jį nuraminti, suteikti nepamatuotai optimistinių vilčių.
- Besiruošiant priimti naujoves, galima modeliuoti aplinkybes (tarkim, jei vaikas išsako baimę, galima bandyti kuo detaliau aptarti ar net suvaidinti situaciją). Sudaryti galimų veiksmų planą. Modeliavimas ne tik išsklaido įtampą, bet ir leidžia vaikui rasti naujų elgesio būdų.

- Fantazavimas apie būsimus pokyčius, galimus sunkumus, net juos sustiprinant, leidžia vaikui saugiai išgyventi įtampą, numatyti naujas aplinkybes ir sumažinti nerimą ir baimę. Fantazuodamas vaikas saugiai susitinka su nežinomybe ir taip ją pažįsta.
- Suteikti vaikui kuo daugiau tikros informacijos (vengti pagražinimų ar gąsdinimo), sudaryti galimybę apsibrasti su žinia, jei galima apžiūrėti, patyrinėti aplinkybes.
- Nenusiminti patiems ir nenusivilti vaiku, jeigu jam nepavyksta iš karto tinkamai prisitaikyti, paskatinti jį nenuleisti rankų. Nesėkmė gali tapti gera galimybe mokytis ir įgyti naujų gebėjimų.

Jei iškyla nenumatytų pokyčių, tėvai turėtų:

- Stengtis išlaikyti pusiausvyrą ir ramybę, nepaisydami savo sutrikimo ir nusivylimo. Nepamirškime, kad labiausiai vaiką veikia tėvų laikysena susidūrus su nenumatytomis aplinkybėmis, o ne tai, kas jam sakoma. Jei tėvai išliks ramūs ir dalykiški, tikėtina, kad vaikas lengviau susidoros su pokyčiais.
- Pasikalbėti su vaiku apie jausmus, kuriuos paskatino nauja padėtis, priimti juos. Nekaltinti, jei vaikas pyksta ar jaučiasi įsižeidęs, ir pan.
- Padėti vaikui priimti neišvengiamybę, realistiškai vertinti padėtį. Aptarti ir išaiškinti, kuo ji gali būti naudinga.
- Tobulinti vaiko gebėjimus susidoroti su įtampa, naudojant anksčiau aptartus būdus (modeliavimą, fantazavimą ir kt.).

YPATINGI MOKYKLINIAI METAI

Pirmieji mokykliniai metai

Mokyklos lankymo pradžia gali tapti tikru išbandymu ne tik vaikui, bet ir visai šeimai. Kuo ypatingas šis laikotarpis?

Dažnas šiuolaikinis vaikas, lankydamas darželį, būrelius, estetinio lavinimo mokyklėles, jau ikimokykliniame amžiuje įgyja socialinės patirties, kuri naudinga pradėjus lankyti mokyklą. Minėtose ar panašiose grupėse vaikas kaupia bendravimo patirtį, mokosi būti tarp kitų, derinti savo ir kitų vaikų interesus ir poreikius, suvokti, kad ne visi norai gali būti patenkinti tuoj pat, prisitaikyti prie ugdymo reikalavimų, laikytis taisyklių. Jau šiame amžiuje ryškėja savybės, padedančios ar trukdančios būti vaikų grupėse, dalyvauti struktūruotoje veikloje.

Taigi iš pirmoko, ypač lankiusio ikimokyklinę grupę, tikimasi tam tikrų socialinių įgūdžių ir gebėjimų, kurie leistų jam prisitaikyti naujoje aplinkoje ir būti pasirengusiam priimti naują patirtį.

Kad vaikas galėtų mokykloje jaustis ramiai, saugiai, pasitikėtų savimi, jis turi gebėti:

- Orientuotis erdvėje: mokyklos patalpose, žinoti kelią į mokyklą ir namo ir kt., žinoti, kur sąsiuvinio lapo kampas, kraštas, vidurys, kairė ir dešinė, viršus ir apačia, ir pan.
- Orientuotis laike: suvokti metų sandarą, savaitės struktūrą, dienotvarkę, suprasti laiko tėkmę (valandos, minutės, rytas ir vakaras, savaitgalis, atostogos ir kt.).
- Pasirūpinti savimi: apsirengti ir persirengti, laiku nueiti į tualetą, tinkamai tvarkyti savo asmeninius daiktus, sutvarkyti darbo vietą, mokėti paprašyti pagalbos, kai nepavyksta susitvarkyti pačiam.

Būdamas tarp kitų vaikų, pirmokas gauna mažiau suaugusiųjų pagalbos ir yra mažiau kontroliuojamas nei darželyje ar namie. Todėl svarbu, kad jis:

- Suvoktų ir gerbtų savo ir kitų vaikų asmenines ribas.
- Tokio amžiaus vaikai dažniau linkę elgtis spontaniškai, jiems sunku valdyti savo impulsus, todėl neretai erzina vienas kitą, užkabinėja, mušasi, gali pasisavinti svetimą daiktą.
- Suprastų taisyklių svarbą ir stengtųsi jų laikytis.
- Vaikas turi mokėti sulaukti savo eilės, nes ne į kiekvieną veiklą bus įtrauktas tada, kai to nori, o mokytojo skirtas užduotis turės atlikti nurodytu metu.
- Turėtų gebėti išbūti ilgą laiką apsuptas kitų bendraamžių, toleruoti tam tikrus neišvengiamus nepatogumus dėl netyčinio kitų vaikų elgesio (prisilietimo, stumtelėjimo ir pan.).
- Mokėtų dalytis suaugusiųjų dėmesiu.



Vaikas turi susitaikyti, kad negali gauti viso mokytojo dėmesio ir nuolat būti dėmesio centre. Žinios ir pasiekimai ne visuomet bus norimu laiku pastebėti, įvertinti.

- Gebėtų toleruoti nesėkmę.

Mokyklinė veikla ypatinga tuo, kad anksčiau ar vėliau vaikas turi atlikti tai, ko dar nemoka ar kas sunkiau sekasi. Pavyzdžiui, vaikui gali būti sunku parašyti ar perskaityti raidę, kurios dar nemoka, skaičiuoti, samprotauti, pasakoti ir kt. Kai kuriems vaikams sunku imtis veiklos, jei yra bent menka nesėkmės galimybė. Gali būti, kad kažkas nepavyksta iš pirmo karto, todėl vaikas turi nestokoti kantrybės ir atkaklumo bandyti vis iš naujo, pradėti spręsti savo sunkumus be tėvų paramos.

Paminėti gebėjimai tėra dalis įvairių gebėjimų, reikalingų sėkmingam vaikų prisitaikymui mokykloje. Tačiau tai yra pagrindas, leidžiantis vaikams tapti aktyviais ugdymosi proceso dalyviais.

Mokymosi sėkmę užtikrina visų paminėtų gebėjimų visuma. Kartais pažintiniai gebėjimai yra gerai išlavę, vaikas jau iki mokyklos gerai skaito, rašo, bet socialinės brandos stoka trukdo jam sėkmingai prisitaikyti mokykloje. Kartais atvirkščiai: vaikas labai socialus, savarankiškas kasdieniame gyvenime, drąsiai bendrauja, todėl tėvai sutrinka, kai mokykloje jam sunkiai sekasi. Ypatingą reikšmę mokymuisi turi pažintiniai vaiko gebėjimai (atmintis, dėmesys, suvokimas, mąstymas, akies — rankos ryšių išlavėjimas), kalbos išsivystymas. Neretai ikimokykliniame amžiuje pažintinių gebėjimų raidos ypatumai neišryškėja arba suaugę pasireiškiančių požymių nelaiško svarbiais (pavyzdžiui, vaikas neskiria kairės nuo dešinės, neišmoksta skaičių sekos, savaitės dienų, mėnesių pavadinimų, nemoka užsirišti batų raištelių ir kt.).

Labai svarbu, kad pirmoko tėvai suprastų ir pripažintų keletą dalykų:

- Mokykloje vėliau ar anksčiau vaikas susidurs su kokiomis nors nesėkmėmis.
- Tėvų užduotis – ne apsaugoti vaiką nuo nesėkmių, bet mokyti jas įveikti.
- Nesėkmės įveikimas padeda vaikui ugdyti valią, suprasti ir prisiimti atsakomybę už mokymąsi ir elgesį.
- Neužbėgti už akių visoms galimoms vaiko klaidoms, leisti jam klysti ir pasimokyti iš klaidų.

Penktokas ir dalykinė sistema

Vaiko atėjimas į penktą klasę po pradinės mokyklos yra labai svarbus pokytis mokykliniame jo gyvenime ir gali prilygti perversmui, ypač kai pakeičiama ne tik ugdymosi pakopa, bet ir mokykla.

Galimi pokyčiai penktoko gyvenime:

- Klasės ar mokyklos pakeitimas.
- Didesnis mokinių skaičius klasėje.
- Daugiau dėstančių mokytojų.
- Naujos žinių tikrinimo ir vertinimo formos ir būdai.
- Užduodama daugiau namų darbų.
- Atsiranda daugiau kūrybiškumo reikalaujančių darbų.
- Vaikas pasiekia paauglystės ribą.

Penktoje klasėje gali būti ypač sunku mokiniams, kurie iš pradinės mokyklos kaip atskiro vienetą pereina į pagrindinę ar vidurinę mokyklą. Tuomet vaikui reikia priprasti prie pakitusios aplinkos – naujo gerokai didesnio pastato, daug įvairaus amžiaus mokinių. Penktokui reikia išmolti orientuotis painiuose koridoriuose ir perprasti kabinetų sistemą. Palyginti su tuo, pradinės mokyklos gyvenimas prilygsta ramiai tėkmei.

Šiek tiek mažiau pokyčių tenka patirti penktokams, kurie mokėsi tos pačios mokyklos pradinėse klasėse. Pažįstama fizinė mokyklos erdvė teikia daugiau saugumo ir didesnį pasitikėjimo jausmą.

Keičiant klasę ar mokyklą, penktokui tenka prisitaikyti ne tik prie fizinės aplinkos pokyčių. Vaikui tenka prisitaikyti prie naujų klasės draugų, kitokios klasės kultūros. Be to, reikia susipažinti, užmegzti ryšius su naujais mokiniais, atrasti savo vietą bendraklasių grupėje. Nors penktokai yra to paties biologinio amžiaus, vis dėlto labai skiriasi jų emocinė, protinė, fizinė branda ir interesai. Todėl net ir tuomet, kai penktokas toliau mokosi su buvusiais bendraklasiais, dėl prasidėjusios paauglystės ir skirtingos brendimo spartos klasėje vyksta anksčiau buvusių santykių pokyčiai, dėl kurių reikia iš naujo prisitaikyti grupėje.

Kitas svarbus penktokų gyvenimo pokytis – daug naujų mokytojų, keliančių skirtingus reikalavimus pamokose, dirbančių skirtingu stiliumi, naudojančių skirtingus vertinimo būdus. Vaikams tenka užmegzti ryšį su skirtingais žmonėmis ir prisitaikyti prie jų asmenybių skirtumų, požiūrio į vaikų elgesį.

Penktokams labai svarbu išmolti dirbti savarankiškai. Nemažai tėvų, vaikams pabaigus pradinę mokyklą, norėdami pagelbėti vėl imasi aktyvių veiksmų, kontroliuoja namų darbų ruošą bijodami, kad neatsirastų dalykinių spragų, ir net atlieka užduotis už vaikus. Tėvų rūpestis suprantamas ir pateisinamas, bet siekdami vaikų gerovės jie turėtų susitaikyti su tuo, kad naujoje veikloje nesėkmės neišvengiamos, o klaidos ne tik moko, bet ir atskleidžia tikrąjį vaikų galimybių, mokėjimų vaizdą. Todėl tėvai turėtų pasitikėti vaikais ir suvokti, kad leisdami klysti jie kartu leidžia bandyti, pasitaisyti, įgyti patirties ir pasitikėjimo.

Kiti tėvai dėl didelio asmeninio užimtumo, o kartais ir dėl nuostatos, kad penktokas jau pakankamai subrendęs ir gali savarankiškai spręsti su mokymusi susijusias užduotis, ypač jei pradinėje mokykloje jam gerai sekėsi, mažai domisi vaiko mokymusi. Dėl to gali silpnėti net gabaus vaiko mokymosi motyvacija, atsirasti žinių spragų.

Penktokus suaugusieji dažniau suvokia kaip vaikus, o ne kaip paauglius. Tėvai linkę pratęsti santykinai ramų vaikystės laikotarpį, todėl vengia matyti besiantinančios paauglystės ženklus. Būtina domėtis šio amžiaus vaikų raidos ypatumais. Penktokai yra pereinamajame laikotarpyje iš vaikystės į paauglystę, todėl jiems būdingi vidiniai prieštaravimai tarp dar neišaugtų vaiko ir jau besiformuojančių paauglio bruožų. Pasak žmogaus raidos specialistų, per visą žmogaus amžių tokie ryškūs skirtumai stebimi tik vienuoliktais ar dvyliktais žmogaus gyvenimo metais. Taigi labai sunku ar net neįmanoma nusakyti, koks yra tipinis penktokas. Kiekvienas vaikas bręsta savo greičiu, todėl į kiekvieną reikia atidžiai įsižiūrėti ir suprasti jo galimybes, nepervertinti ir nesumenkinti jų. Įsisaugojęs tai, tėvai turėtų kantriai laukti pozityvių raidos pokyčių, bet nepamiršti, kad kartu su jais pasireikš ir visai nepatogios vaiko savybės. Gali būti džiuginti, kad vaikas savarankiškai ruošia pamokas, bet kartu nerimą kelti jo savarankiškai priimami nepakankamai pamatuoti sprendimai. Skirtinga branda lemia ir skirtingus mokymosi rezultatus. Tėvai, girdėdami, ką geba kiti vaikai, ir lygindami savo vaiką su kitais jo bendraamžiais, gali išgyventi nusivylimą juo ir jo galimybėmis. Tačiau taip lyginti vaikus visiškai beprasmiška, nes vaikai bręsta kiekvienas savo sparta ir atsiskleidžia labai skirtingai. Be to, palyginimai ne tik žeidžia vaiką, bet ir nėra veiksnys, motyvuojantis mokytis.

Penktoko tėvams vertėtų:

- Iš anksto susipažinti su nauja mokyklos aplinka, ugdymo pakopos ypatumais ir reikalavimais. Tai padėtų jiems suteikti reikiamą paramą vaikui.
- Keičiant mokyklą padėti vaikui atsisveikinti su pirmąja mokytoja, klasės draugais, išreikšti jausmus, susijusius su neišvengiamais pokyčiais.
- Paprastai adaptacija penktoje klasėje užtrunka iki šešių savaičių. Šiuo metu dėmesys vaikui itin reikalingas, todėl tėvai turi stebėti vaiką, skatinti pasipasakoti ir jį išklausti.
- Lankyti mokyklos ir klasės tėvų susirinkimus – tai padės geriau pažinti vaiką, jo klasę, klasės aplinką ir mokyklos gyvenimo aktualijas, mokytojus.
- Kiekvienas mokytojas savo dėstomą dalyką laiko itin svarbiu ir reikšmingu, o santykį su vaiku formuoja pagal jo pasiekimus savo pamokose, nematydamas vaiko kitose situacijose, tad jo požiūris į vaiką gali būti vienpusiškas. Todėl norėdami geriau pažinti savo vaiką – mokinį, tėvai turėtų susipažinti su visais dėstančiais pedagogais ir sužinoti jų nuomonę, taip pat pasidalyti savo įžvalgomis apie vaiką.
- Verta susipažinti su mokytojais net tuomet, kai sunkumų vaikas neturi. Tėvai turėtų nepraleisti galimybės išgirsti apie vaiką ir gerus dalykus!
- Domėtis vaiko gyvenimu mokykloje, mokymosi laimėjimais, aiškintis nesėkmių priežastis.
- Vengti tiesioginės nuolatinės kontrolės, nes vaikas turi išmolti pats būti atsakingas už savo mokymąsi.
- Penktokui gali reikėti pagalbos racionaliai planuoti dienotvarkę, skirti laiko namų darbų ruošai ir poilsiui.
- Ieškoti pagalbos (psichologo, mokytojo, socialinio pedagogo), jei atsiranda nerimą keliančių vaiko elgesio pokyčių.

Mokyklos baigimas

Mokyklos baigimas, kaip ir mokyklos lankymo pradžia, svarbus laikotarpis kiekvieno vaiko ir jo šeimos gyvenime. Atsisveikinimas su mokykla sukelia ne vien tik malonius jausmus, bet ir daug nerimo, įtampos. Tai susiję su naujų svarbių uždavinių, iškilusių jaunuolio gyvenime, sprendimu.

Mokykla ir prisitaikymas joje tiek vaikui, tiek jo šeimai kelia įvairių iššūkių. Kita vertus, baigiant mokyklą paaiškėja, kad šis laikotarpis buvo pakankamai saugus, struktūruotas, su ilgą laiką veikusiomis aiškiomis ribomis, taisyklėmis ir normomis. Saugumą bręstančiai asmenybei užtikrina ir per tą laiką susiformavę gana aiškūs mokinio santykiai su bendraamžiais bei mokytojais. Atsisveikinimas su įprastu gyvenimu ir iškilę nauji gyvenimo uždaviniai gali kelti jaunuoliui nerimą dėl nežinomybės, sumaišties dėl ateities kelio pasirinkimo – kito svarbaus šio gyvenimo etapo uždavinio.

Norėdamas užbaigti mokyklą ir įgyvendinti savo tolesnius planus, jaunuolis pirmiausia turi įveikti egzaminų barjerą. Tai rimtas kiekvieno žmogaus gyvenimo išbandymas, reikalaujantis savarankiškumo, savitvardos, atsakomybės, savikontrolės ir realybės jausmo. Labai svarbu, kad tėvai savo rūpesčio ir noro padėti nesutelktų tik į paskutinius du tris mokymosi mėnesius. Kalbėtis su būsimo abiturientu, aiškinti jo planus ir galimybes, padėti jam susieti norus ir pastangas turėtume gerokai anksčiau nei paskelbiamas egzaminų tvarkaraštis. Pažindami savo vaiko stipriąsias ir silpnąsias savybes, galime skatinti jį optimaliai planuoti laiką, stebėti ir suprasti, kas padeda jam susikaupti ir pasiekti geriausių rezultatų. Net jei vaikas niekada nepasižymėjo ypatingu stropumu, pakeitus darbo būdus ir gerai suplanavus laiką, net per trumpą laikotarpį galima pagerinti mokslo pasiekimus. Nuolatinis kritikavimas mokinį baugina, priverčia jaustis bejėgiu, o perdėtas ramimas, nuvertinant egzaminų reikšmę, guodžiant, kad viskas išsispręs savaime, trukdo tikroviškai įvertinti aplinkybes bei savo galimybes. Taigi norėdami padėti, tėvai kartais gali „įkišti pagalbą į ratus“.

Kadangi šis atsakingas laikotarpis daugeliui kupinas streso, artimieji ir šeimos nariai dažniausiai nori padėti jaunuoliui. Kai kurie tėvai mano, kad mokymosi motyvaciją galima sustiprinti didinant įtampą, todėl stengiasi kuo dažniau priminti, kad reikia daugiau mokytis, piešia baisius ateities vaizdus neišlaikius egzaminų ir pan. Yra žinoma, kad pernelyg didelė įtampa blokuoja žmogaus pažintinių procesų veiklą, gali sutrikdyti dėmesį, atmintis, gebėjimas nagrinėti medžiagą, samprotauti. Kita vertus, abiturientas jau yra pasiekęs pakankamą psichosocialinę brandą ir pats supranta egzaminų svarbą, jų ryšį su savo tolesnių siekių realizavimu, todėl pajėgus pats kontroliuoti savo elgesį. Tad tėvų pasitikėjimas jaunuoliu gali labiau padėti įveikti šį reikšmingą jo gyvenimo etapą, leisti pasijusti atsakingu, brandžiu ir sugebančiu.

Tiesa ta, kad šiuo laikotarpiu nemaža dalis tėvų taip pat išgyvena ne silpnesnę, o gal net stipresnę įtampą nei jų vaikas. Jie nerimauja dėl jo ateities, pasirinkimo teisingumo, galimybių pačiam įveikti



įtampą, taip pat baiminasi dėl egzaminų rezultatų ir net daugybės buitinių ir organizacinių dalykų, susijusių su mokyklos baigimu. Tėvų ir vaikų išgyvenama įtampa kartais gali apsunkinti santykius, paaštrinti senus nesutarimus, sukurti papildomos įtampos šaltinius.

Tėvai turėtų prisiminti, kad egzaminai nėra olimpiada, jie skirti ne genijams, o kiekvienam mokinui. Juose nėra nieko, ko nesugebėtų įveikti eilinis mokinys.

Kaip galime padėti?

- Stengtis kontroliuoti savo pačių nerimą, išlaikyti išorinę ramybę, net jei viduje labai išgyvenama.
- Vengti gąsdinimų, kad sūnus ar dukra neišlaikys egzaminų.
- Neskurti katastrofinių scenarijų, jei neišlaikys egzaminų kaip planuojama.
- Būti prieinamiems, elgtis taip, kad sūnus ar dukra nebijotų prašyti reikiamos pagalbos.
- Nebūti įkyriems, sulaukti, kol jaunuolis pats pasakys, kokios paramos jam reikėtų.
- Skirti laiko, išklausti, leisti pasidalyti išgyvenimais.
- Neskubėti patarinėti, menkinti ar ignoruoti skundų.
- Nemoralizuoti, net jei atrodo, kad jaunuolis per mažai dirba.
- Padėti laikytis jam tinkamos dienos tvarkės, pasirūpinti mėgstamu maistu.
- Nepamiršti, kad šiuo laikotarpiu jaunuoliai turi turėti galimybę atsipalaiduoti ir pasilinksinti.

Atminkite, kad nesate vieni išgyvendami šį sudėtingą laikotarpį. Siekiant suteikti psichologinę ir informacinę pagalbą abiturientams ir jų tėvams, veikia LR švietimo ir mokslo ministerijos sukurta interneto svetainė www.nesinervink.lt.

Mokiniai ir tėvai taip pat gali skambinti ir gauti specialistų pagalbą jaudulio valdymo klausimais telefonu 10118 TEO tinkle nuo 11 iki 23 valandos visomis savaitės dienomis.

Ką daryti, jei vis dėlto jūsų sūnui ar dukrai nepavyko išlaikyti egzamino, ar jei jie gavo mažesnius įvertinimus, nei tikėjosi?

Tiek tėvus, tiek vaikus nesėkmė gali sukrėsti, neretai gali kilti net psichologinės krizės pavojus. Todėl turėtume pasiruošti ir apmąstyti, kaip padėti sau ir vaikui išgyventi nesėkmę su kuo mažiau skaudžiomis pasekmėmis. Tai ypač svarbu, jei dar neišlaikyti visi egzaminai, nes po ištikusios nesėkmės būtina ruoštis dar laukiantiems egzaminams.

Kaip padėti išgyventi nesėkmę?

- Sąmoningai stabdyti su kaltės jausmais susijusias mintis ir jų raišką.
- Nekaltinti nei savęs, nei vaiko.
- Nemoralizuoti, nes jam ir taip sunku.
- Jei kalba, leisti kalbėti, išsakyti savo jausmus, pasidalyti išgyvenimais.
- Svarbu būti dėmesingais klausytojais — įvardyti, pripažinti sunkius jausmus.
- Svarbu padėti apsvarstyti esamą padėtį, pakoreguoti turėtus gyvenimo planus, numatyti galimus veiksmus.
- Kartu pažvelgti į situaciją ne vien iš dramatiškos perspektyvos. Prisiminti tinkamus pavyzdžius iš savo ar kitų gyvenimo.
- Svarbu atminti ir priminti vaikui, kad neišlaikytas egzaminas nėra pasaulio pabaiga, kad tai pataisomas dalykas ir egzaminą visada galima perlaikyti.
- Ieškoti teigiamų susiklosčiusios situacijos aspektų. Gyvenimo patirties kontekste neišlaikytas egzaminas gali tapti reikšminga savo elgesio pasekme, nors ir priverčia atidėti planus. Tai leidžia pasimokyti, kaip tvarkytis su savo išgyvenimais, taip pat pasimokyti iš klaidų tam, kad jų nekartotų ateityje.
- Nors ir labai liūdna, jog sugriuvo planai, tačiau gyvenimas rodo, kad dauguma žmonių visų savo gyvenimo barjerų neįveikia iš pirmo karto.
- Kreiptis į specialistą, jei emocinė įtampa kyla, neužtenka vien artimųjų paramos.

Kad pajęgtų palaikyti jaunuolį šioje sunkioje gyvenimo situacijoje, tėvai turėtų pasirūpinti ir savo pačių emocijomis. Vaikas šiuo metu nėra pats geriausias klausytojas, kiti šeimos nariai taip pat gali turėti sunkių išgyvenimų, todėl labai vertėtų pasirinkti kuo neutralesnį žmogų, galintį išklausti ir paremti. Tai gali būti tiek specialistas, tiek koks nors supratingas asmuo, kuriuo pasitikima.

Laiku nepasirūpinus reikalinga pagalba, auga krizės gilėjimo rizika (žr. skyrelį „Psichologinės krizės“).

KAIP GYVENTI IR MOKYTIS KARTU

Mokymosi sunkumai ir negalės

Kiekvienas tėvas augindamas vaiką svajoja, kad šio gyvenimas bus sėkmingas ir prasmingas. Mokykliniai metai yra tarsi pirmas rimtas žingsnis gyvenimo keliu. Dažnas tėvas tikisi, kad jo vaikas gerai mokysis, galės atskleisti savo gabumus, bus svarbus ir pastebėtas, turės draugų, bus mylimas mokytojų. Tėvams svarbu, kad vaikas mokykloje jaustųsi saugiai, turėtų galimybę atsiskleisti ir ugdyti savo gebėjimus, įgytų naujos socialinės patirties.

Sulaukęs septynerių metų, vaikas pirmą kartą susiduria su formaliais, standartiniais visuomenės keliamais reikalavimais. Jis turi pradėti lankyti mokyklą, mokytis ne tik to, kas jį domina ar kas jam patinka, bet visko, kas įtraukta į programą, prisitaikyti prie naujos dienos tvarkės ir pan. Taigi kinta suaugusiųjų požiūris į vaiką, lūkesčiai ir reikalavimai. Vaiko vertinimas ar priėmimas dažnai priklauso nuo jo sėkmės mokykloje. Nesėkmės mokykloje neretai sukuria įtampą vaikui ir jo santykiams su tėvais.

Susidūrę su vaiko nesėkmėmis mokykloje, tėvai išgyvena dėl jų, gali nusivilti vaiku, pykti ant savęs ir mokytojų.

Mokymosi sunkumai ar negalės yra viena rimčiausių problemų vaiko gyvenime, galinti paveikti jo asmenybės raidą, sutrikdyti emocinę pusiausvyrą, net sukelti depresiją. Tai gali būti viena iš priežasčių, kodėl vaikas per anksti „iškrenta“ iš mokyklos. Nepadėjus laiku, vaikas gali išgyventi psichologinę krizę, pradėti praleidinėti pamokas ar net nustoti lankyti mokyklą.

Daugumai tėvų labai rūpi vaikų laimėjimai moksle, tačiau ne visi pakankamai įsisaugina, kaip jie savo elgesiu padeda ar trukdo jų sėkmei mokykloje. Siekiant pagelbėti vaikui, svarbu išsiaiškinti mokymosi sunkumų priežastis ir galimas pagalbos būdus.

Vaikų mokymosi sunkumų priežastys:

- Emocinės problemos (vaikas išgyvena depresiją, netektį).
- Santykiai šeimoje (tėvų skyrybos, šeimoje naujagimis, nesutaria su tėvais ir kita).
- Santykiai mokykloje (įtempti santykiai su klasės draugais ar mokytojais).
- Žemas intelektas (vaikas tiesiog negabus).
- Mokymosi negalės (lemiamos įvairių subtilių nervų sistemos funkcijų sutrikimų).

Mokymosi negalės – šiandien dar nepakankamai tėvams žinoma vaiko mokymosi sunkumų priežastis. Neretai tai lemia netinkamą tėvų elgesį su vaiku ir pavėluotą pagalbą. Dažniausiai mokymosi negalių turintys vaikai nepelnytai vadinami tinginiais, apsileidėliais, neatsakingais, juos nuolat lydi kritika ir įvairios bausmės tiek namuose, tiek mokykloje, o tai neigiamai veikia jų asmenybės raidą, socialinį prisitaikymą.

Mokymosi negalė – tai įvairių labai subtilių nervų sistemos funkcijų sutrikimų pasekmė, dėl kurios pakankamo intelekto vaikas negeba išmokti skaityti, rašyti, skaičiuoti taip pat gerai kaip jo bendraamžiai. Dažnai skirtingi tokio vaiko gebėjimai vystosi netolygiai.

Gyvenime vaikams su mokymosi negalėmis daugiausiai sunkumų kyla atliekant mokyklinės užduotis ir įgyvant akademinis gebėjimus bei įgūdžius.

Mokymosi negalių rūšys ir požymiai:

- Skaitymo sutrikimas, arba disleksija. Pasireiškia mokantis skaityti ir skaitant, kai sunku sutelkti dėmesį į spausdintus ženklus ir kontroliuoti akių judesius juos sekant, atpažinti garsus, susijusius su raide, suprasti žodžius ir gramatiką, kurti idėjas ir vaizdinius, lyginti naujas idėjas su tomis, kurios jau žinomos, kaupti jas atmintyje. Skaitymo sutrikimai 3–4 kartus dažnesni tarp berniukų nei tarp mergaičių.
- Rašymo sutrikimas, arba disgrafija. Pasireiškia grafiškai panašių raidžių, dažniausiai priebalsių, painiojimu. Rašymo sutrikimas dažnai būna sumišęs su skaitymo sutrikimu. Lietuvoje apie 10–15 procentų pradinė klasių moksleivių turi rašymo sutrikimų.
- Matematikos mokymosi sunkumai, arba diskalkulija. Pasireiškia tuomet, kai sunku pasakyti daiktų skaičių, negebama suvokti matematinių santykių, aritmetinių veiksmų ir matematinių simbolių prasmės.
- Daugelis rašymo, skaitymo ir matematikos mokymosi aspektų paremti tomis pačiomis smegenų funkcijomis, todėl vaikams dažnai gali pasireikšti daugiau negu vienos srities mokymosi negalė.

Nepaisant įvairių tyrinėjimų, kuriais bandoma atskleisti mokymosi negalių atsiradimo priežastis, iki šiol vienareikšmiškų išvadų padaryti nepavyksta. Dažniausiai mokymosi negalių priežastys siejamos su:

- Nėštumo metu patirtomis infekcinėmis ligomis, traumomis, alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimu.
- Priešlaikiniu ar sunkiu gimdymu, gimdymo traumomis.
- Ankstyvojo vystymosi laikotarpiu patirtomis galvos traumomis, apsinuodijimais, prasta mityba, persirgtomis infekcinėmis ligomis, alergija, kenksminga vaiko gyvenamąja aplinka.
- Paveldimumu.
- Dėmesio ir aktyvumo ypatumais (vaikas nenustygsta vienoje vietoje, neatsparus trukdymams – sunkiai susikaupia atlikdamas mokyklinę ar kitokią užduotį, impulsyvus – dažnai veikia neapgalvojęs).

Pastebėję, kad vaikui sunkiau sekasi mokytis, tėvai turėtų nepalikti to savieigai ir nelaukti, kol viskas savaime susitvarkys (labai svarbu kuo anksčiau išsiaiškinti negalę ir tinkamai padėti):

- Vengti kritikuoti, kaltinti, bausti vaiką už nesėkmes.
- Rinkti informaciją apie vaiko mokymąsi.
- Kreiptis į Pedagoginę psichologinę tarnybą, kad būtų įvertinti vaiko galios ir sunkumai, nustatytas negalės pobūdis, parinkti tinkami ugdymo būdai.

Jeigu nustatyta, kad vaikas turi mokymosi negalę, svarbu:

- Ieškoti pagalbos – tartis su klasės auklėtoju ar mokytojais dalykininkais, specialiaisiais pedagogais, psichologais dėl įvairių strategijų, padedančių lengviau mokytis (namuose, klasėje).
- Kalbėtis su vaiku apie jo sutrikimą. Padrąsinti jį, paaiškinti, kad jo sunkumai nėra kvailumo ar tingumo pasekmė.
- Išsiaiškinti vaiko stipriąsias savybes, lavinti jas. Jeigu galima, paskatinti vaiką užsiimti kokia nors veikla po pamokų.
- Padėti vaikui mokytis namuose.
- Pagirti už daromą pažangą ar teisingai atliktus darbus.
- Išsiaiškinti savo (vaiko) teises į galimą gauti pagalbą mokantis ir laikant egzaminus.
- Bendrauti ir pasidalyti patirtimi su kitų vaikų, turinčių mokymosi negalių, tėvais.
- Priimti savo vaiko negalią ir išmokti tinkamai padėti, nepažeidžiant vaiko savigarbos.
- Neatstumti ir nesigėdyti vaiko.
- Nenuolaidžiauti ir pernelyg negloboti vaiko.
- Pabrėžti vaiko daromą pažangą ir kantriai laukti geresnių rezultatų – net ir gaudamas tinkamą specialistų ir tėvų pagalbą, kai kurių savo sunkumų vaikas greitai neįveiks.

„Nepatogus“ vaikas klasėje

Įmokyklą vaikas patenka tokio amžiaus, kai jo vertybės, įpročiai ir moralinės nuostatos dar tik formuojasi. Išgyvename dėl to, kaip mūsų vaikui seksis mokinių grupėje. Neretai ieškome kuo geresnės mokyklos, mokytojos ir klasės savo vaikui, siekdami sukurti jam kuo saugesnes ir gerą mokymąsi užtikrinančias sąlygas. Gerai, kai tėvai rūpinasi vaiku ir jo aplinka, tačiau tikrovėje neįmanoma sukurti idealių sąlygų, sukontroliuoti visų jas lemiančių veiksnių. Neišvengiamai kiekvienoje žmonių grupėje pasitaiko asmenų, kurie mums nepatinka, su kuriais nenorime būti ar ką nors veikti kartu.

Mokyklinėje klasėje nepageidaujami dažniausiai tampa tie vaikai, kurie sunkiai pritampa prie įprastų normų ir taisyklių, dažniau konfliktuoja, netinkamai ar net agresyviai reaguoja į kitus vaikus, juos provokuoja, mušasi, vaikšto per pamokas, triukšmauja, trukdo mokytis ir pan. Esant tokiam mokiniui, klasėje vyksta daugiau nesusipratimų nei įprastai, išgyvenama daugiau skriaudų, nuoskaudų, ypač kai klasės kolektyvas dar tik formuojamas ir vaikai dar neišmokę saugiai būti kartu.

Vaiko pasakojimai apie netinkamą ir labai išsiskiriantį kai kurių bendraklasių elgesį kelia tėvų susirūpinimą jo saugumu, mokymosi sąlygų tinkamumu. Negalėdami kontroliuoti visų vaiko mokyklinio gyvenimo aplinkybių, tėvai gali baimintis, kad vaikas nukentės, bus mušamas ar kitaip skriaudžiamas, negalės mokytis ir atskleisti savo gebėjimų, o mokytoja nepajėgs pasirūpinti jo gerove klasėje.

Svarbu, kad siekdami kuo geresnių sąlygų vaiko ugdymuisi, tėvai savo veiksmais nepakenktų jo ir kitų vaikų gerovei. Dažniausiai stebimi tokie tėvų sprendimai, siekiant įveikti „nepatogaus“ vaiko klasėje reiškinių:

- **Svetimo vaiko „auklėjimas“.**

Dažnai netinkamas vaiko elgesys (impulsyvumas, perdėtas aktyvumas, dėmesingumo stoka, taisyklių ir normų pažeidimai ir kt.) laikomas sąmoningu, tyčiniu. Suprantamas tėvų, ypač tėvo noras „sutvarkyti“ vaikus ir tėvus trikdančias aplinkybes. Kartais, nežinodami ko imtis, tėvai nori patys „pamokyti“, nubausiti, perauklėti savo vaikų „skriaudiką“. Jie moralizuoja, gąsdina, kartais net panaudoja fizinę jėgą (purto, stumdo ar net muša). Toks elgesys ne tik pažeidžia vaiko teises ir saugumo ribas (smurtas negali būti naudojamas prieš vaiką), bet ir parodo netinkamą problemos sprendimo modelį visiems klasės mokiniams. Taip pasiėlgus, „nepatogus“ vaikas tampa nukentėjusiuoju, jo tėvai užima gynybines pozicijas, priešinasi bendradarbiavimui, kaltina aplinkinius. Valdyti padėti, koreguoti netinkamą vaiko elgesį tampa dar sunkiau, didėja įtampa tarp klasės bendruomenės narių, o tai skatina netinkamo elgesio įsitvirtinimą klasėje.



Svarbu suprasti, kad netinkamai besielgiantis, skriaudžiantis kitus vaikus nėra nusikaltėlis. Dažnai jis yra tam tikrų nepalankių gyvenimo aplinkybių auka arba turi tam tikrų raidos ypatumų. Siekiant pakeisti netinkamą jo elgesį, reikia ieškoti tinkamų pagalbos būdų, o ne bausti.

- **Bandymas „auklėti“ tėvus.**

Neretai kilus konfliktui tarp vaikų ar atsiradus nepasitenkinimui dėl netinkamo elgesio, nusikraustųjų tėvai kaltina „nepatogaus“ vaiko tėvus, kelia jiems ultimatyvius reikalavimus. Taip jie siekia priešingos pusės tėvų supratimo, bendradarbiavimo, ryžtingų priemonių nutraukiant netinkamą jų vaiko elgesį. Vis dėlto netinkamai išreikštas nepasitenkinimas sukelia jų pasipriešinimą, o ne norą įveikti sunkumus. Pasijutę pažeminti, įžeisti, žmonės linkę atmesti net ir teisingus reikalavimus. Todėl sprendimo paieška atsiduria aklavietėje.

- **Bandymas pašalinti „nepatogų“ vaiką iš klasės.**

Šią priemonę tėvai kartais mato kaip vienintelę veiksmingą, padedančią išspręsti problemą. Atrodo, kad jei nebus probleminio vaiko klasėje, nebelsis ir problemos.

Šis būdas netinka dėl kelių priežasčių. Pirma, vaikai mokosi netinkamo požiūrio sprendžiant problemas. Vaikų dėmesys nukreipiamas ne į bandymą susitarti, laikytis taisyklių ir normų, o „išmesti“ žmogų iš savo aplinkos. Antra, jaunesniems vaikams gali kilti nerimas, kad pablogėjus jų pačių elgesiui, juos taip pat gali pašalinti iš klasės. Trečia, kiekvieno vaiko teisė į ugdymąsi saugoma įstatymo, todėl dažniausiai pašalinti vaiko iš klasės nepavyksta. Tėvai sugaišta daug laiko, patiria daug nemalonių išgyvenimų, o klasės bendruomenės narių pasitikėjimas vienu kitais ir bendravimas sutrinka, psichologinė aplinka tampa nemaloni tiek vaikams, tiek tėvams ir mokytojams.

- **Bandymas iškelti savo vaiką iš „blogos“ klasės ar mokyklos.**

Toks sprendimas rizikingas tuo, kad naujoje vietoje gali pasitaikyti panašių, o gal net ir blogesnių dalykų. Be to, pakeitusiam klasei vaikui reikia jėgų adaptacijai naujoje aplinkoje, kuriant naujus santykius, prisitaikant prie kitos mokytojos reikalavimų, mokymo sistemos. Kita vertus, šis sprendimas rodo vaikui, kad susidūrus su sunkumais geriausia pasitraukti, pabėgti. Tačiau tikrame gyvenime ne visada galime pasišalinti, kartais turime priešintis, ieškoti kompromisų, o kartais tenka net prisitaikyti prie aplinkybių. Kita vertus, jei prieš vaiką buvo smurtaujama vienoje klasėje, gali būti ir taip, kad tas pats kartosis ir kitur dėl paties vaiko asmeninių savybių.

- **Grasinimai mokytojams ar mokyklos administracijai skundais į aukštesnes instancijas (šantažas, ultimatumai).**

Kreipimasis į aukštesnes instancijas ar pagalbos paieška už mokyklos ribų savaime nėra blogas dalykas. Vis dėlto svarbu išsiaiškinti, ar siekiame pagalbos, ar tai tik pykčio ir bejėgiškumo išraiška.

- **Vengimas įvardyti problemą, ją nutylėti, neteikti reikšmės „dėl šventos ramybės“.**

Kartais tėvai nekalba apie problemą, nenorėdami aštrinti padėties, bijodami susipykti su mokytoja ar kitais tėvais. Galbūt jie nesitiki, kad įmanoma rasti visiems priimtinus sprendimus, kažkaip pagerinant padėtį. Tokie tėvai gali sakyti vaikui, kad normalu muštis, liepti jam pačiam susitvarkyti arba nekreipti dėmesio. Ši strategija taip pat nėra tinkama, nes vaikas paliekamas vienas su savo sunkumais, tarsi mokomas nesitikėti pagalbos. Be to, ieškodamas savo sprendimų, vaikas gali pasirinkti pavojingas priemones, pakenkti ir sau, ir kitiems.

Ką turėtų daryti tėvai?

- Stengtis laikytis teigiamo požiūrio. Net ir labai sudėtinga padėtis gali padėti vaikui išmokti gyvenime naudingų dalykų. Kiekvienoje situacijoje galime nukentėti, bet galime ir pasimokyti iš jos. Pavyzdžiui, triukšmingoje klasėje vaikas išmoksta susikaupti ir dirbti net ir sunkesnėmis sąlygomis, atsiriboti nuo trukdžių.
- Bandyti kitaip įvardyti problemą. Į netinkamai besielgiantį, agresyvų vaiką galime pažvelgti kaip į pagalbos ir paramos reikalingą žmogų ir ieškoti būdų, kaip jam suteikti pagalbą.
- Suprasti problemą. Pasikalbėti su vaiku, mokytoja, kitais tėvais. Vengti kaltinimų.
- Pradėti spręsti problemą klasės bendruomenėje. Pasikalbėti su klasės auklėtoja, kitais tėvais. Kartu sudaryti veiksmų planą, padėsiantį spręsti problemą. Gali būti, kad problemai išspręsti užteks klasės bendruomenės pastangų, kompetencijos ir galių.
- Prireikus pagalbos ieškoti:
 - Mokyklos bendruomenėje. Kai problemai pažinti ir spręsti neužtenka tėvų ir klasės auklėtojo pastangų, gali būti nuspręsta pasitelkti į pagalbą mokyklos specialistus ar administraciją. Reikėtų nutarti, kas į juos kreipsis – klasės auklėtojas ar tėvai. Svarbu veikti kryptingai, sutartinai, nekonkuruoti, vengti nesuderintų veiksmų ir iniciatyvų.
 - Savivaldybėje (švietimo skyrius, policija, vaiko teisių apsaugos tarnyba, medicinos pagalba) ieškoti pagalbos reikėtų tik išmėginus visus anksčiau paminėtus žingsnius. Pasitaiko, kad problema sudėtinga ir neužtenka vien ugdymo įstaigos pastangų. Tuomet verta kreiptis į ugdymo įstaigos steigėją, kuriam kiekvienoje savivaldybėje atstovauja švietimo skyrius. Galima tikėtis savivaldybės specialistų tarpininkavimo sprendžiant problemą, gauti iš jų daugiau informacijos apie galimus pagalbos būdus. Švietimo skyriaus specialistai gali pasitelkti kitas savivaldybės institucijas, galinčias padėti spręsti iškilusią problemą (Pedagoginę psichologinę tarnybą, Vaiko teisių apsaugos tarnybą, Nepilnamečių reikalų inspekciją ir kt.).

Kartais norime „griebti jautį už ragų“, ypač kai paliečiami mūsų vaiko interesai, todėl nebando spręsti problemų mokyklos ar klasės lygmeniu, o iš karto kreipiamės į aukščiausias institucijas, problemas pagarsinamos žiniasklaidoje. Tačiau kai problema kyla grupėse, kuriose žmonės dirba,

gyvena ar mokosi ir yra susieti ilgalaikiais ryšiais, sprendžiant problemas būtina matyti abi situacijos puses – dalykinę ir emocinę. Netinkamais būdais sprenddami problemą, rizikuojame pakenkti tarpasmeniniams santykiams. Tuomet tarp bendruomenės narių kyla įtampa, nepasitikėjimas, pyktis, kurie neigiamai veikia grupės aplinką, kartu kenkia ir pavieniams grupės nariams, vaikų savijauta klasėje blogėja, o dėmesys nuo mokymosi perkeliamas į santykių aiškinimąsi. Taigi sprenddami klasėje kilusią problemą turime gerai pagalvoti prieš imdamiesi konkrečių veiksmų, kad dar labiau nepablogintume padėties.

Svarbu prisiminti:

- Vaikas, pakliuvęs į sudėtingą padėtį, dažniausiai negali jos įveikti vienas.
- Nesvarbu, kas laikomas problemos kaltininku – vaikui reikia pagalbos.
- Neatmesti galimybės kreiptis konsultacijos į specialistus (psichologą, psichiatrą, psichoterapeutą, socialinį pedagogą). Tai leistų pažinti problemą iš savo vaiko asmenybės perspektyvos, padėtų ją įveikti ir išgyventi.

Jeigu jūsų vaikas turi emocijų ir elgesio sunkumų

Vaikas, pasižymintis tam tikrais elgesio ir emocijų ypatumais, pradėjęs lankyti mokyklą gali patirti įvairių sunkumų. Atsiradę nauji reikalavimai gali tapti jam iššūkiu, nes būtina turėti daugiau savireguliacijos, savarankiškumo, atsakomybės, o tai sukelia ar didina įtampą, nerimą, baimę, kurie gali prasiveržti netinkamu vaiko elgesiu. Tai veikia ne tik jo prisitaikymą prie mokyklos reikalavimų, bet ir daro įtaką bendravimui su kitais vaikais ir mokytojais, neigiamai atsiliepia mokymuisi.

Mokykloje itin problemine virsta padėtis, kai vaiko elgesys pažeidžia kitų ribas ar trukdo mokyti. Nežinodami, kaip padėti savo vaikui, tėvai gali ignoruoti ar menkinti problemą, mėginti taikyti daug įvairių skirtingų priemonių, galop nukreipia pyktį į vaiką, save ar aplinkinius.

Ką daryti?

- Bandyti suprasti vaiko netinkamo elgesio priežastis.
- Pasakyti vaikui nekaltinant, ko iš jo tikimasi mokykloje.
- Kartu su mokytoja apgalvoti galimus vaiko netinkamo elgesio įveikimo būdus, sudaryti elgesio keitimo planą.
- Ieškoti specialistų pagalbos šeimai ir mokyklai.

Svarbu atminti, kad:

- Kai kurios su vaiko elgesiu susijusios problemos negali būti visiškai pašalintos. Turime ieškoti būdų, kaip su jomis gyventi (pavyzdžiui, vaiko hiperaktyvumas, įvairiapusis raidos sutrikimas ir kt.).
 - Reikia turėti kantrybės – ne visos problemos išsprendžiamos greitai.
 - Pasirinkti priemonės turi būti taikomos nuosekliai, kad padėtų.
 - Spręsdami vaiko problemas, galime susidurti ne tik su bendradarbiavimu, bet ir su aktyviu jo pasipriešinimu.
 - Ne visos pasirinktos priemonės gali būti tinkamos. Reikia įvertinti nesėkmės priežastis, nenuleisti rankų, jei pasirinktu būdu problema neišspręsta, ieškoti naujų būdų, konsultuotis su specialistais.
- Svarbu kuo skubiau reaguoti į iškilusią problemą. Delsiant nesprendžiama problema gali komplikuotis, iš asmeninės vaiko problemos peraugti į visos klasės ar net mokyklos bendruomenės problemą.

SUDĖTINGOS SITUACIJOS MOKYKLOJE

Patyčios ir smurtas

Ar tam, kad mokykloje vaikas jaustųsi laimingas, pakanka gero mokytojo ir puikių vaiko gabumų?

Tėvams turėtų rūpėti tiek vaiko mokymasis, tiek jo gyvenimas klasėje, vaikų tarpusavio santykiai. Tai gali padėti tėvams pastebėti nepriimtinius santykius, apgalvotai bei laiku į juos reaguoti, užbėgant už akių didesnėms bėdoms. Žinodami, kaip vaikas sutaria su kitais, kaip sprendžia konfliktines ir jam skausmingas, nemaloniais situacijas, tėvai gali geriau pažinti vaiką, jo stipriąsias ir silpnąsias savybes, pamatyti, kokias problemas jis įveikia sėkmingai ir brandžiai, su kokiomis susidūręs sutrinka, būna agresyvus arba tampa skriaudžiamas, atsiriboja, užsisklendžia savyje ir pan.

Tėvai gali geriau suprasti padėtį, jei:

- Kalbasi su vaiku ir jį išklauso.
- Lanko tėvų susirinkimus ir asmeniškai pasikalba su mokytojais.
- Bendrauja su vaiko bendraklasių tėvais.
- Dalyvauja klasės renginiuose, šventėse, išvykose.

Vienas iš didžiausių ir pakankamai dažnai pasireiškiančių pavojų, nuo kurių itin kenčia vaikai, yra jų patiriamos patyčios ir smurtas mokykloje.

Patyčios – tai pasikartojantys tyčiniai veiksmai prieš kitą asmenį, naudojant psichologinę ar fizinę jėgą. Elgesyje patyčios pasireiškia tyčiojimusi, įžeidinėjimu, šmeižimu, žeminimu, kito žmogaus engimu, priekabiavimu, erziniu, pašėpimu, priekabių ieškojimu, kumščiavimu, spardymu, stumdymu, drabužių ir daiktų gadinimu, atstūmimu.

Smurtas suprantamas kaip vieno žmogaus arba žmonių grupės prievartos veiksmas prieš kitą žmogų ar žmonių grupę, iš to turint kokios nors naudos ar pasitenkinimo. Smurtu laikoma visa, kas daro asmeniui psichologinę, fizinę, dvasinę ar seksualinę žalą ir sukelia kančią (mušimas, grasinimai, bandymai apriboti asmens laisvę ir kt.).

Nepaisant to, kad pastaruoju metu šiam klausimui skiriama daug dėmesio ir visuomenėje, ir ugdymo įstaigose, minėtieji reiškiniai, deja, nėra lengvai įveikiami. Smurtas ir patyčios egzistuoja ne tik mokyklose tarp vaikų ir paauglių, bet ir šeimose, taip pat darbo kolektyvuose tarp suaugusiųjų.



Neretai tėvai linkę ignoruoti, numenkinti smurto ir patyčių pavojingumą, pro pirštus žiūrėti į mokyklos vykdomas prevencines programas ir priemones, kol visa tai skaudžiai paliečia jų pačių vaikus. Tam, kad smurto ir patyčių mokykloje mažėtų, būtinas visų jos bendruomenės narių aktyvus dalyvavimas judėjime, kuriant draugišką ir saugią aplinką vaikams. Kova su smurtu mokykloje bus sėkmingesnė, jeigu tėvai ir mokytojai laikysis vienodo požiūrio, bendradarbiaus, aktyviai dalyvaus formuojant nepakantumo smurtui ir patyčioms nuostatas, įsitrauks į ugdymo įstaigoje rengiamus tėvų mokymus, prevencines programas.

Tėvų pozicija, trukdanti bendradarbiauti:

- Problema neigiama, arba jai neteikiama svarbos – labai dažna suaugusiųjų reakcija susidūrus su „vaikiškėmis“ problemomis („Visi vaikystėje taip elgėmės ir nieko, esame padorūs žmonės...“, „Tegu išmoka pakovoti už save, nes gyvenime to prireiks...“). Kai tokios pozicijos laikosi smurtu kaltinamo vaiko tėvai, vaikas tarsi gauna leidimą tęsti pavojingą elgesį, nebandoma jo keisti ar nutraukti, kol pasekmės dar santykinai lengvos. Jei susiklosčiusiai padėčiai neteikia svarbos skriaudžiamo vaiko tėvai, jis praranda galimybę gauti pagalbą, priverstas pats tvarkytis su skausminga patirtimi. Vienas jis gali nepajėgti įveikti savo sunkumų arba gali pasirinkti netinkamus, pavojingus būdus, sukeldamas grėsmę ir sau, ir kitiems.
- Smurtavimas pateisinamas, kaltinant kitą vaiką („Mano vaikas niekuomet nepradedą pirmas...“).

- Kaltinamos aplinkybės, nenorima prisiimti atsakomybės („Kai mano vaikas skriaudžiamas, tai niekas nemato ir jo neapgina...“).
- Raginama atsisteisti, atsilyginti skriaudikui, taip skatinant smurtą („Mes mokome vaiką nenusi-leisti... Berniukas turi išmokti apsiginti pats...“).
- Bandoma patiems nubausti smurtaujančią mokinį – gali būti grasinama smurtautojo tėvams, imamasi fizinių ar psichologinių veiksmų prieš smurtavusį vaiką. Žmonėms būdingas noras ginti nukentėjusįjį, pulti ar bausti skriaudiką, bet neretai taip tik sustiprinamas jo pyktis ir agresyvumas, nors siekiama sustabdyti šį elgesį. Gali susidaryti užburtas ratas: suaugusieji priversti taikyti vis stipresnes priemones, o vaiko elgesys tik blogėja.

Siekdami padėti vaikams, tėvai turi apgalvoti ir tinkamai pasielgti, kad ne tik būtų išspręsta problema, bet ir vaikai galėtų pasimokyti, kaip tvarkytis su sunkumais nenaudojant smurto, nežeminant kitų žmonių.

Tinkamas tėvų elgesys:

- Pagarbus bendravimas su aplinkiniais žmonėmis.
- Pykčio išreiškimas be agresijos, nepasitenkinimą išsakant žodžiais.
- Vaiko mokymas, kad kitą žmogų žeidžianti ar žalojanti agresija yra nepriimtina jokiais aplinkybėmis.
- Agresijos pasekmių įvardijimas.
- Pagalba vaikui, mokant jį suprasti kitų žmonių jausmus.

Nepaisydami to, kokioje pozicijoje atsidūrė vaikas (ar smurtautojo, ar nuskriaustojo), tėvai turi siekti tarpusavio bendradarbiavimo, vengti kaltinimų vieni kitiems ir susipriešinimo. Svarbu suprasti, kad pagalbos reikia abiem vaikams.

Nuskriaustojo vaiko tėvai turėtų:

- Atidžiai išklausti vaiką, suprasti ir priimti jo jausmus.
- Santūriai reaguoti, nesiimti neapgalvotų veiksmų.
- Nepalikti vaiko vieno spręsti problemą.
- Neskaitinti atsakyti smurtu į smurtą („duok atgal“), nes vaikas pats iš nuskriaustojo pozicijos pereina į skriaudiko poziciją.
- Išreikšti savo nepritariamą smurtui.
- Pasakyti vaikui, kad pasipasakojęs tėvams elgiasi teisingai ir kad jie stengsis padėti.
- Nekaltinti, negėdinti vaiko. Kartais tėvai, gindamiesi nuo baisios jiems žinios, nukreipia savo pyktį į nukentėjusįjį („Tu pats dėl visko kaltas. Kodėl kitiems vaikams taip neatsitinka? Gal tu ką negera padarei, o jis tau keršija? Tai ką, tu visiškai nevykėlis, nemoki atsilyginti?...“).
- Sužinoti visas aplinkybes (nuo kada jis skriaudžiamas, kur vyksta, kokie vaikai tai daro ir t. t.).
- Susisiekti su mokykla (klasės auklėtoja, mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu, administracija) ir aptarti pagalbos vaikui veiksmus (ką gali daryti tėvai, ką mokykla).
- Svarbu ne tik nutraukti žeidžiančią situaciją, bet ir apgalvoti veiksmus, apsaugant vaiką nuo galimo smurtautojų keršto.

Svarbu, kad itin atidūs būtų berniukų tėvai. Tyrimai rodo, kad berniukai dažniau įsivelia į smurto santykius, bet rečiau apie tai pasakoja tėvams.

Sužinoję, kad jų vaikas smurtauja, skriaudžia kitus vaikus, tėvai gali reaguoti įvairiai. Vieniems tai gali būti labai sunku išgirsti, jie gali jaustis nusivylę, sunerimę, išsigandę, o kiti atvirkščiai – slapta ar atvirai tuo didžiulis.

Jei vaikas skriaudžia kitą, tėvai turėtų:

- Stengtis išlikti ramūs, nenaudoti smurto prieš savo vaiką.
- Išreikšti aiškų nepakantumą smurto panaudojimui.
- Neteisinti netinkamo elgesio, net jei vaikas buvo išprovokuotas.
- Patikslinti turimas žinias, išklausti ne tik vaiką, bet ir mokytojus.
- Bendradarbiauti su mokyklos specialistais, sprendžiant konkrečią situaciją.
- Konsultuotis dėl pagalbos vaikui siekiant, kad jis mokytųsi tinkamai reikšti emocijas ir formuoti elgesį, padedantį prisitaikyti prie aplinkos ir jos keliamų reikalavimų.

Vaidmenys ir etiketės

Viena iš dažnų ir labai nemalonių bėdų, su kuriomis susiduria vaikas mokykloje, yra vadinamasis etikečių klajavimas, arba tam tikro vaidmens priskyrimas. Populiariausias jų galime prisiminti ir iš savo vaikystės: „tinginys“, „melagis“, „pirmūnė“, „lepūnėlis“, „skundikas“, „moksluukas“, „chuliganas“, „pamaiva“ ir kt.

Būdami grupėje, vaikai joje užima tam tikrą vietą, atlieka tam tikrą vaidmenį. Vaidmuo – tai tam tikras žmogaus elgesys, kurio iš jo tikimasi. Vieni vaidmenys yra formalūs, priskirti oficialiai (mokinys, seniūnas, mokyklos tarybos narys ir kt.). Jie aiškūs, leidžia vaikams suvokti, ko iš jų tikimasi, padeda klasės ir mokyklos bendruomenės gyvenime. Mokykloje vaikas turi ir kitokių, neformalių vaidmenų, juos priskiria aplinkiniai ar prisiima jis pats. Neretai šie vaidmenys žeidžia vaiką, gali turėti neigiamos įtakos jo savigarbai, verčia išgyventi daug nemalonių emocijų, trukdo visapusiškai jo saviraiškai grupėje. Kita vertus, patys suaugę neigiamas etiketes naudoja tikėdamiesi, kad vaikas pakeis netinkamą elgesį (mušeika nustos muštis) arba kad etiketė motyvuos jį imtis veiklos (gabus tinginys ims mokytis). Tačiau nuolat girdėdamas tam tikrą apibūdinimą, vaikas nesąmoningai formuoja savo įvaizdį, programuoja ir įtvirtina nepageidaujamą elgesį.

Šeimoje vaikams taip pat dažnai priskiriamos tam tikros etiketės („mamyčiukas“, „lėtapėdis“, „pikčiurna“, „melagis“, „mimoza“). Taip vienu žodžiu tėvai apibūdina vaiką, „paaiškina“ jo elgesį ir išreiškia savo požiūrį į jį. Kartais tai daroma su meile ar ironija, nesuprantant, kodėl vaikas pyksta, išgirdęs tokį įprastą ir „nekaltą“ epitetą.

Harmoningai vaiko asmenybės raidai žalingos bet kokios etiketės, tiek teigiamos, tiek neigiamos.

Vaikas „genijus“ gali išgyventi nuolatinę įtampą bijodamas suklysti, nepateisinti aplinkinių lūkesčių. Daugelis iš savo asmeninės patirties atsimeina, kas ištinka „pirmūnė“ gavusią blogesnę įvertinimą. Kartais tai prilygsta katastrofai, vaikas ima audringai reikšti neigiamas emocijas, gali net atsisakyti eiti į mokyklą, arba atvirkščiai, tyliai graužtis dėl patirtos nesėkmės.

Amžinas „tinginys, atsilikėlis“ praranda norą stengtis, bijodamas dar kartą suklysti vengia veiklos, ypač naujos, tuo pateisindamas savo etiketę. Taip susidaro užburtas ratas. Suaugusieji, norėdami gera, nuolat kartoja, koks vaikas nevykėlis, bet jo elgesys nesikeičia, o patirtos naujos nesėkmės verčia jį jaustis dar prasčiau ir visiškai nuleisti rankas.

Kaip išvengti etikečių?

- Reaguojant į vaiko elgesį, neklijuoti etikečių.
- Kritikuojant ar giriant apibūdinti ne vaiko asmenybę, o įvardyti konkretų jo elgesį (vietoj „tinginys“ – „matau, kad indai neišplauti, šiukšlės neišneštos“).
- Vengti apibendrinimų („tu ir vėl neparuošei pamokų“, „kaip visada...“).

Kaip padėti atsikratyti etiketės?

- Pastebėti ir įvardyti kiekvieną situaciją, kurioje vaikas elgiasi kitaip nei skelbia etiketė.
- Įvardyti tinkamą elgesį (kuo vaikas jaunesnis, tuo labiau reikia išryškinti pageidaujamą elgesį ir jį paskatinti).
- Sudaryti sąlygas vaikui pasielgti kitaip.
- Pasidžiaugti geru vaiko elgesiu.
- Leisti vaikui „nugirsti“, kai jis giriamas (grįžusiam iš darbo tėčiui ar močiutei telefonu papasakoti apie vaiko gerus darbus, laimėjimus, kai jis to „neturėtų girdėti“).
- Priminti vaikui jo tinkamo elgesio pavyzdžius, paneigiančius turimą etiketę.
- Pasakyti vaikui, ko iš jo tikimasi, nurodyti konkrečius veiksmus, kurių jis turėtų imtis.

Bendraujant su mokytojais, savo vaiku ir jo draugais svarbu stebėti, ar vaikui nėra klijuojamos etiketės mokykloje. Kartais ta pati etiketė klijuojama ir namie, ir mokykloje. Tai gali dar stipriau žlugdyti vaiką, žeisti jo savigarbą. Norint apsaugoti vaiką nuo jam primetamų vaidmenų, reikalingas visų jį supančių žmonių aktyvumas ir sąmoningumas. Žinodami, kad sūnus ar dukra jau turi etiketę, tėvai turėtų imtis iniciatyvos pasikalbėti su klasės auklėtoja ir aptarti, kaip padėti vaikui atsikratyti priskirtojo vaidmens. Taip pat labai svarbu namie stengtis padėti vaikui įveikti mokykloje primestos etiketės buvimą. Jei vaiko mokytoja nuolat skundžiasi vaiko **aplaidumu** mokykloje, tuomet namie, užuot moralizavus, reiktų kuo dažniau pastebėti ir būtinai pasidžiaugti vaiko, rodančio **pastangas** įvairiose situacijose, elgesiu, liudijančiu, kad jis nėra apsilaidėlis. Gali būti naudinga tiesiog atvirai pasikalbėti su vaiku apie jam klijuojamas etiketes.

Konfliktų sprendimas

Nuomonių nesutapimai, nesutarimai – neišvengiama gyvenimo, taip pat ir mokyklinio, dalis. Tikriausiai jų nepavyks išvengti net parinkus vaikui itin gerą ugdymo įstaigą ar mokytoją. Svarbu, kad tėvai taptų sektinu pavyzdžiu vaikams, mokantis tinkamai spręsti konfliktines situacijas.

Mokykloje tarp bendruomenės narių konfliktai dažniausiai kyla dėl skirtingų požiūrių, poreikių, nesutapančių vertybių, skirtingų žmonių bendravimo įpročių, patirties, kultūros, psichologinių savybių. Nesutarimų kyla ir kai bendruomenės nariai negauna reikiamos informacijos ar nevienodai ją supranta. Klasės, mokyklos lygmeniu konfliktų kyla ir tada, kai pedagogai, tėvai ar mokiniai skirtingai supranta savo ir kitų vaidmenis, mokyklos ar klasės bendruomenės tikslus. Kiekviena mokykla, klasė turi savo vidaus tvarkos taisykles, ir jei tos taisyklės nėra žinomos visiems bendruomenės nariams, ar jų nesilaikoma, konfliktų išvengti taip pat nepavyksta.

Paprastai konfliktai vertinami neigiamai, jų vengiama, bet iš tiesų konfliktai gali būti net naudingi ir paskatinti gerus pokyčius. Pavyzdžiui, gali pagerėti žmonių tarpusavio santykiai, gali būti rastas problemos sprendimo būdas, sumažinta įtampa. Todėl tėvai neturėtų bijoti pastebėtas negeroves įvardyti ir inicijuoti sprendimų paiešką.

Norėdami išspręsti konfliktą, pirmiausia turime pripažinti, kad konfliktas yra, išsiaiškinti jo priežastį ir įtrauktus asmenis, pasirinkti tinkamus jo sprendimo būdus.

Pastebėta, kad mokykloje iškilus nesutarimų, tėvai dažnai įsitraukia į kovą su kitaip manančiais ar jų interesus pažeidžiančiais bendruomenės nariais. Ši strategija nėra konstruktyvi, kai žmonės susieti ilgalaikiais santykiais, pavyzdžiui, kartu mokosi. Ji kainuoja „brangiai“ – atima daug energijos, laiko, žaloja santykius, fizinę ir psichinę konflikto dalyvių sveikatą, trukdo tinkamai atlikti kasdienes pareigas, įsisavinti naujas žinias. Naudodama šią strategiją, konfliktuojanti pusė siekia kuo labiau patenkinti savo poreikius ir interesus, o kitos pusės poreikius, interesus ir teises ignoruoja. Kova gali tęstis labai ilgai, nes kai viena pusė laimi, kita pusė sunkiai susitaiko su pralaimėjimu, siekia atsisteiti. Konfliktui tęsiantis, paprastai jį įtraukiama vis daugiau dalyvių, jis plečiasi, neretai peržengia klasės, mokyklos ribas.

Veiksmingiausia, kai mokyklos bendruomenės nariai konfliktus sprendžia bendradarbiaudami. Tuomet konfliktuojančios pusės gali matyti viena kitą kaip partneres, o ne kaip priešininkes, kartu ieškoti problemos sprendimo, taip pat ne tik išlaikyti gerus santykius, bet ir rasti geriausius sprendimus, labiausiai atspindinčius ir patenkinančius visų dalyvių poreikius. Ši strategija paremta sąmoningai suformuota nuostata, reikalaujančia įsigilinti ne tik į savo, bet ir į kito poreikius, o sprendimo ieškoti vadovaujantis ne emocijomis ir ambicijomis, bet dalykiška ir konstruktyvia problema analize ir sprendimų paieška.

Principai, kurių svarbu laikytis, kai konfliktas sprendžiamas bendradarbiaujant:

- Siekti, kad visi konflikto dalyviai pripažintų jį esant ir suprastų vienodai.
- Įsisąmoninti savo ir pripažinti kitos pusės interesus ir poreikius.
- Būti atviram ir pasidalyti savo lūkesčiais.



PSICHOLOGINĖS KRIZĖS

Kad ir kaip apdairiai ar atsakingai augintume vaiką, sudėtingų gyvenimo situacijų išvengti nepavyks. Jos paliečia tiek kiekvieną vaiką, tiek suaugusįjį. Kai kurie sunkūs išgyvenimai gali traumuoti žmogų, sukeldami psichologinę krizę. Išvengti krizių negalime, bet galime siekti, kad jų būtų mažiau, mokyti jas įveikti.

Vaikai turi mažiau patirties, mažiau galimybių kontroliuoti gyvenimo įvykius, jiems būdingas menkesnis gebėjimas suvokti laiko, įvykių ir emocijų išgyvenimų trukmę ir kaitą. Todėl įvairūs traumuojantys gyvenimo įvykiai vaiką gali paveikti stipriau nei suaugusįjį.

Psichologines krizes sukelia netikėti arba ilgai trunkantys, pasikartojantys stipriai traumuojantys įvykiai (avarija, išžaginimas, užpuolimas, staigi netikėta mirtis, chroniška liga, ilgai patiriama emocijinė ar fizinė prievarta, konfliktai šeimoje, tėvų alkoholinė priklausomybė, skyrybos ir pan.)

Vaikai į patirtą traumą reaguoja fizinėmis (kūno) reakcijomis, pažintinių procesų pokyčiais, emocinėmis reakcijomis, emocijų būsenų ir elgesio pasikeitimais.

Požymiai, leidžiantys spėti, kad vaikas išgyvena krizę:

- Nuotaikų pokyčiai ir svyravimai (paprastai linksmas vaikas tampa niūrus ar piktas, arba atvirkščiai).
- Sunkumai susikaupiant.
- Netikėtos ir dažniausiai neatitinkančios situacijos reakcijos (juokiasi, kai nėra ko, arba susierzina kitiems juokaujant).
- Gali atsirasti perdėtas nesusitikėjimas savimi, pesimistinis savęs vertinimas.
- Elgesio pokyčiai (ramus vaikas tampa judriu, agresyviu, ir atvirkščiai – aktyvus gali pasidaryti pasyviu, uždaru, nekalbiu, draugiškas vaikas gali pradėti elgtis jūžiliai).
- Padidėjęs agresyvumas – gali žaloti kitus ar save (mušasi, žaloja aplinką, kramto nagus, gesina į save nuorūkas ar kitaip save žaloja).
- Gali atsirasti įkyrūs ar ritualiniai veiksmai (perdėtas rankų plovimas, tam tikras kokių nors objektų lietimasis, barbenimas ir pan.).
- Pasikeitę interesai (nustoja domėtis bet kuo arba nebesidomi tuo, kuo domėjosi anksčiau). Sunkumai atliekant kasdienes pareigas namuose ar mokykloje. Pasikeitę įpročiai (tvarkingas ir rūpestingas tampa apsileidęs).
- Gali sumažėti mokymosi motyvacija ar dėl paveiktų pažintinių gebėjimų sunkiau įsisavinti mokomąją medžiagą.
- Gali atsirasti miego sutrikimų (neužmigti ar miegoti per daug).
- Gali atsirasti apetito sutrikimų (nevalgymas ar persivalgymas).
- Gali kisti santykiai su draugais ir artimaisiais (atsiribojimas, užsisklendimas).
- Gali pradėti vartoti (daugiau ir dažniau) psichotropines medžiagas.
- Gali staiga atsirasti fizinių sveikatos problemų (galvos, pilvo skausmai, virškinimo problemos, imuniteto susilpnėjimas, tikai).

- Oponentą vertinti kaip partnerį, o ne priešininką (suvienyti emocijas, intelektines jėgas konfliktui įveikti, kovoti ne vienas su kitu, o su netenkinančia padėtimi, nesutarimu).

- Būti kantriam, nuosekliam.

- Neskubėti, skirti pakankamai laiko tinkamiausio sprendimo paieškai.

- Ieškant priimtino susitarimo, būtina bendrauti pagarbiai, nežeminant, neįžeidinėjant vienas kito – svarbu išlaikyti geranoriškus, partneriškus santykius.

Kai konfliktas labai stiprus ir liečia reikšmingus gyvenimo dalykus, jo dalyviai išgyvena sunkias ir stiprias emocijas, kurios trukdo ramiai ir dalykiškai bendrauti. Tuomet pagalbos verta kreiptis į nešališką asmenį, kad jis tarpininkautų ir padėtų susitarti.

Mokyklos bendruomenėje tarpininkauti konfliktinėje situacijoje galėtų:

- Klasės auklėtojas, jei konfliktas kyla tarp klasės mokinių, tarp mokinių ir klasėje dėstančių pedagogų, tarp mokinių tėvų, o kartais net tarp tėvo ir vaiko.
- Socialinis pedagogas arba psichologas galėtų tarpininkauti visais anksčiau paminėtais atvejais ir kilus konfliktui tarp klasės mokinių ir auklėtojo ar tarp mokinių grupių. Šie specialistai turėtų būti pasitelkiami, kai abejojama, kad auklėtoju pavyks išlikti nešališkam ir nepalaikyti nė vienos konflikto dalyvių pusės.
- Administracijos atstovai galėtų padėti spręsti konfliktus, kylančius tarp tėvų ir mokytojų, arba kitus labai sudėtingus konfliktus.

Kartais tėvai, norėdami greitai nutraukti situaciją, kuri, jų manymu, neigiamai veikia ar net žaloja vaiką, kreipiasi pagalbos į žiniasklaidą, aplenkdami švietimo sistemą ir neišnaudodami jos išteklių. Toks konflikto viešinimas, kaip rodo patirtis, situaciją dažniausiai pagilina, konfliktas užsitęsia, į jį įsitraukia vis daugiau žmonių, sutrikdomas kasdienis mokyklos bendruomenės gyvenimas, bet norimų rezultatų pasiekti nepavyksta.

Ypač stipraus netikėto traumuojančio įvykio sukelta krizė paprastai tęsiasi keturias aštuonis savaites. Tuo laikotarpiu žmogus atviriausiai siūlomai pagalbai, todėl tinkamai palaikomas artimųjų ar specialistų gali įveikti krizę. Svarbu atpažinti krizinius išgyvenimus ir suteikti vaikui reikiamą pagalbą. Laiku ir tinkamai nepadėjus, krizė gali gilėti, užsitęsti ar peraugti į ilgalaikius emocinius sutrikimus.

Traumos poveikis vaikui priklauso nuo:

- Amžiaus. Kuo jaunesnis vaikas, tuo traumos pasekmės sudėtingesnės.
- Asmenybės savybių. Kai kurie žmonės yra jautresni, labiau pažeidžiami už kitus.
- Emocinės ir fizinės vaiko būsenos traumuojančio įvykio metu. Pasitaiko, kad žmogus patiria keletą sukrėtimų iš eilės, ir tada jis gali pasijusti palaužtas.
- Traumos reikšmingumo. Krizes sukeltantys įvykiai gali būti skirtingo stiprumo – vieni lengvesni, kiti sunkesni, todėl ir poveikis vaikui yra skirtingas.
- Socialinės aplinkos. Krizei įveikti labai svarbi parama, kurią vaikas gauna iš šeimos, mokytojų, bendramokslų, draugų, veikiančių pagalbos institucijų.

Norėdami tinkamai padėti vaikui krizinėje situacijoje turime suprasti krizės eigą. Skirtingas krizės etapai žmogui reikia skirtingos pagalbos.

Psichologinių krizių fazės:

Poveikio (šoko) – pati trumpiausia krizės fazė. Ji paprastai trunka nuo kelių minučių iki kelių valandų. Tai pirmoji vaiko reakcija į tai, kas įvyko. Šioje fazėje vaiko orientacija mažėja, didėja išgyvenamas nerimas ir įtampa, pastangos įveikti problemą nevaisingos.

Stiprios emocijos veikia vaiko elgesį. Šioje krizės fazėje elgesys gali būti labai chaotiškas, daug netikslingų veiksmų ir poelgių, impulsyvumo. Sąmoningumo ir racionalumo šioje fazėje labai mažai. Išgyvendamas šoką, vaikas kuriam laikui net gali prarasti kai kuriuos fizinius pojūčius (šalčio, karščio, alkio), taip pat gali atsirasti fiziologinių sutrikimų (pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, drebulys ir kt.).

Kaip galime padėti?

- Suaugęs žmogus, būdamas šalia vaiko šoko fazės metu, turėtų stengtis išlaikyti bent išorinę emocinę ramybę. Net kai tie patys sunkūs įvykiai paliečia ir vaiką, ir tėvus, jie turi pasirūpinti vaiko būsena, suaugęs žmogus paprastai labiau pajėgia susitvarkyti su savo išgyvenimais ir juos kontroliuoti bei spręsti susiklosčiusią situaciją.
- Pirmiausia reikia pasirūpinti fiziniu vaiko saugumu (sustabdyti, nutraukti traumuojančią situaciją, jei reikia, suteikti pirmąją pagalbą, pasirūpinti maistu ir apranga ir pan.).
- Nemoralizuoti, nekaltinti vaiko, net jei ir galvojate, kad vaikas nukentėjo dėl netinkamo savo elgesio – dabar ne laikas analizuoti klaidų. Nedidinti emocinės įtampos.
- Būtina pasakyti vaikui, kad viskas, kas blogiausia – baigėsi, kad dabar jis saugus ir juo bus pasirūpinta.

- Svarbu pasakyti vaikui, kas bus toliau daroma (apžiūrės gydytojas, apklaus policija ir kt.).
- Kalbėti su vaiku trumpais, aiškiais sakiniais.
- Išklausti vaiką, jei jis kalba, bet vengti kamantinėjimo.
- Priimti ir įvardyti jo jausmus, leisti juos išreikšti (jei vaikas verkia, leisti).
- Nepalikti vaiko vieno, nes jis gali pasielgti impulsyviai, kartais net keldamas pavojų savo sveikatai ar gyvybei. Vaikas jausis saugiausiai, jei su juo bus artimas žmogus.

Neigimo fazė būdingas netikėjimas tuo, kas įvyko. Tai beveik automatinė reakcija, sauganti psichiką nuo traumuojančio patyrimo. Aštrioje, grėsmingoje situacijoje vaikas gali reaguoti taip, lyg nieko nebūtų įvykę, arba įvykis nepaveikė jo asmeniškai. Dažnai, išgirdę nemalonią žinią, reaguojame netikėjimu („negali būti“), nors iš tiesų neturime pagrindo abejoti. Vaikams neigimo fazė gali pasireikšti ir fantazavimu, kai gindamasis nuo skaudžios realybės, vaikas sukuria jį guodžiančią fantastinę realybę.

Kaip galime padėti?

- Leisti vaikui kalbėti.
- Klausyti vaiko nepertraukiant.
- Užduoti tikslinančius klausimus, bet įkyriai neklausinėti.
- Palaikyti akių ryšį.
- Veido mimika rodyti dėmesingumą ir pritarimą.
- Nesiginčyti, neįrodinėti, kad vaikas klysta, nes kuo stipresnės emocijos, tuo sunkiau išgirsti net ir protingiausius argumentus.
- Sutikti, kad sunku priimti tai, kas įvyko.

Pasidavimo, arba jausmų proveržio fazėje išgyvenama jausmų ir emocijų sumaištis, vienu metu patiriama daug stiprių, sudėtingų, neretai ir prieštaringų jausmų. Pavyzdžiui, netekus artimojo, šalia skausmo ir gailėsčio juntamas pyktis. Šioje fazėje įtampa toliau auga, stiprėja neviltingas, bejėgiškumo jausmai, mažėja pasitikėjimas savo jėgomis, atrodo, kad skausminga padėtis ir išgyvenimai niekada nesibaigs.

Šiuo laikotarpiu vaikui yra itin sunku. Dėl stiprių jausmų antplūdžio ši fazė labai sunkiai pakeliama. Be galo svarbu atpažinti ir pastebėti šią fazę, nes laiku nesuteikus pagalbos krizė gali likti neįveikta, o vaiko išgyvenimai peraugti į somatinius ir emocinius sutrikimus, gali sutrikti jo psichosocialinė ir asmenybės raida.

Kaip galime padėti?

- Parodyti dėmesį ir rūpestį.
- Toleruoti visus vaiko išgyvenamus jausmus, net jei jie atrodo netinkami (pykti, kerštą, neapykantą, kaltę, gėdą ir pan.), ir padėti pačiam vaikui juos priimti („Tai, ką jauti, yra normalu. Dažnai žmonės tai jaučia, kai taip atsitinka.“).
- Nuraminti vaiką dėl jo išgyvenamų jausmų ir jų trukmės („Šie jausmai, išgyvenimai nesitęs amžinai“, „Skausmas po truputį mažės.“).
- Skirti vaikui tiek laiko, kiek jam reikia.
- Būti kantriems, nes krizės trukmė yra individuali.
- Leisti vaikui kalbėti apie skaudžius dalykus tiek, kiek jis nori.

- Nesibaiminti, jei skaudžios temos pasireiškia vaiko žaidimuose ar piešiniuose. Jaunesni vaikai, užuot išsakę, savo išgyvenimus lengviau gali išreikšti žaisdami, piešdami.
- Šioje fazėje vaikui gali būti sunku atlikti kasdienes rutinines pareigas (namų buities ar mokyklines), todėl svarbu kurį laiką sumažinti jam keliamus reikalavimus, nekaltinti dėl pablogėjusio pažangumo ir pan.

Tvarkymosi fazėje galimos dvi išeitys:

- Žmogus randa sprendimą ir įveikia krizę. Palaipsniui mažėja įtampa, išgyvenama vis daugiau gerų dienų. Pristatoma prie įvykusio pokyčio. Vaikas įgyja naujos sunkumų įveikimo patirties.
- Krizė neįveikiama. Įtampa taip pat sumažėja, bet dėl kitų priežasčių. Žmogus pasiduoda, jaučiasi įveiktas ir tampa pasyvus. Psichologinė krizė pereina į chronišką procesą ir gali pasireikšti:
 - 1) Noru nusižudyti.
 - 2) Psichosomatinėmis ligomis.
 - 3) Psichinėmis ligomis.
 - 4) Alkoholio, psichotropinių medžiagų vartojimu.
 - 5) Asocialiu elgesiu (vagystės, turto niokojimas, agresyvus elgesys ir pan.).

Kaip galime padėti?

- Pastebėti vaiko emocines būsenas, ypač atsiradusius pokyčius.
- Orientuotis į vaiko, o ne į savo išgyvenimus (kaip man tai būtų, kaip aš jausčiausi jo vietoje), juos priimti.
- Pritarti vaiko grįžimui prie ankstesnio gyvenimo ritmo, naujų planų kūrimo ir padrąsinti.
- Nemažėjant krizės simptomams, svarbu kuo skubiau ieškoti profesionalios pagalbos. Tėvai turėtų pasikonsultuoti su specialistais (vaikų psichologu ar psichiatru).

Norėdami, kad vaikai lengviau įveiktų juos ištiksiančias krizes, tėvai su jais turėtų aptarinėti įvairius sunkius gyvenimo atvejus, kuriuos patiria žmonės, kartu modeliuoti galimus jų sprendimus, sunkių emocinių išgyvenimų įveikimo būdus, padėti suprasti, kad:

- Psichologinės krizės **neišvengiamos** žmonių gyvenime. Reikia mokytis jas išgyventi konstruktyviai ir įveikti nepakenkiant sau. Nė vienas žmogus nenugyvena gyvenimo be skaudžių netekčių, skausmingo patyrimo.
- Psichologines krizes **galima įveikti**.
- Krizei įveikti **reikia laiko**.
- Krizė **netrunka amžinai**.
- Krizinėje situacijoje **visada** galima rasti pagalbą.
- Išgyvenančiam krizę žmogui svarbu **laiku** padėti.

SAVIŽUDYBĖS KRIZĖ

Skaudžiausia neišspręstos krizės pasekmė, kai jau nieko nebegalima pakeisti, yra **S**vaiko ar paauglio savižudybė. Šiuo atveju guodžia nebent tai, kad ne kiekvienas, kuris galvoja apie savižudybę, ketina ją įvykdyti, ne kiekvienas, kuris ketina nusižudyti, bando tai daryti, ir ne kiekvienas, kuris bando žudytis, miršta, jei sulaukia pagalbos.

Vaikų savižudybės – pagalbos šauksmas. Pagalbos poreikį vaikai, kaip ir suaugę žmonės, dažniausiai išreiškia įvairiais ženklais, neretai kalba ta tema ir įspėja iš anksto, tik aplinkiniai ne visada supranta šią kalbą.

Savižudybė (suicidas) – daugiaveiksnis reiškinys, dažniausiai sukeltas keleto susikaupusių problemų, su kuriomis susiduria žmogus. Paskutinis įvykis, kuris paprastai vertinamas kaip pasitraukimo iš gyvenimo priežastis, iš tikrųjų yra tik paskutinis narelis ilgoje nesėkmių grandinėje.

Savižudybė – tai procesas, kurio metu žmogus patiria vis labiau stiprėjančią įtampą, didėjantį emocinį skausmą, jausmų ir minčių sumaištį ir nuolat silpstantį gebėjimą įveikti krizę. Šį procesą sudaro trys etapai:

- **Mintys** apie savižudybę. Žmogus tik pagalvoja apie savižudybę. Daugeliui bent kartą yra atėjusi į galvą tokia mintis sunkiu gyvenimo atveju.
- **Ketinimas** nusižudyti. Žmogus ne tik nori mirti, bet ir pradeda ieškoti mirties. Savižudybė atrodo vienintelis galimas sunkios problemos sprendimas. Pradedama galvoti apie nusižudymo būdus, apmąstomos konkrečios detalės.

Pirmosios dvi savižudybės fazės gali trukti nuo kelių savaitių iki kelerių metų.

- **Bandymas** nusižudyti (veiksmas). Tai paskutinis ir trumpiausias etapas. Konkretus savižudybės veiksmas, kaip pastebėta, dažniausiai įvyksta per 48 valandas, kuomet žmogus nutaria, kad mirtis yra geriausia išeitis. Žmogus pasijunta tarsi išsilaisvinęs nuo slegiančių sunkumų, jam gali net pagerėti nuotaika. Tuo metu ryškėja atsisveikinimo ženklai – skolų grąžinimas (tai gali būti daiktai, pinigai, nebaigti darbai), ypatingos frazės. Pavyzdžiui, viena mergaitė likus dviem dienoms iki savižudybės aiškino artimesnėms klasiės draugėms, kad ji išvažiuoja gyventi į kitą miestą, paprašyta pasakyti adresą laišku parašyti atsakė, kad ten nėra pašto skyriaus, nėra televizijos, radijo ir laišškai jos ten tikrai nepasiekės.

Nors savižudybė paprastai yra gana ilgai trunkantis procesas, tačiau vaikai gali pasielgti impulsyviai ir nusižudyti, vos patyrę stiprią baimę, kaltę ar gėdą. Toks elgesys gali pasireikšti šoko fazėje. Pavyzdžiui, vaikas mokykloje vėl gavo neigiamą pažymį ir bijo grįžti namo, nes tėvai už blogus pažymius baudžia, jo pasirinkimas – per porą valandų nuo nemalonaus įvykio įvykdyta savižudybė.

Norint laiku padėti, reikia žinoti įspėjamuosius savižudybės ženklus, kuriuos galima įžvelgti vaiko elgesyje, kalboje, nuspėti iš jo emocinės būklės.

Požymiai, būdingi savižudybės krizę išgyvenančiam paaugliui:

- Staigūs ir ryškūs elgesio pokyčiai, pavyzdžiui, gyvas, judrus ar net triukšmingas vaikas staiga tampa tylus, užsidaręs, arba atvirksčiai, buvęs ramus, kupinas džiaugsmo pradeda elgtis neįprastai aktyviai ar agresyviai, priešišškai, bėga iš namų, mokyklos. Neretai nutrūksta draugystė su bendraklasiais, pablogėja mokymasis, sumažėja interesų (nustoja sportavęs, meta būrelius), elgiasi nesaugiai, rizikingai, tarsi lenda pavojui į nasrus. Paauglys gali pradėti rūkyti, vartoti alkoholį ar gerti daugiau negu visada, griebtis narkotikų, rodyti atsisveikinimo ženklus: grąžinti skolintus daiktus, gautas dovanas ir pan.
- Užuominos apie nenorą gyventi, beviltiškumą, bejėgiškumą, vienišumą (neretai tokių minčių galime rasti literatūrinuose rašiniuose, piešiniuose, išgirsti diskusijose), neįprastus atsisveikinimus.
- Emocinės būsenos pokyčiai: padidėjęs nerimas, dirglumas, pyktis, susikaustymas, netikėti emocijų protrūkiai, ryškūs nuotaikos svyravimai, išsiblaškymas, pasyvumas, liūdesys, prislėgtumas.
- Po ilgesnį laiką trukusio liūdesio staiga pagerėjusi ar net euforinė nuotaika, kuri atsiranda tuomet, kai priimamas sprendimas nusižudyti.
- Susiaurėjęs, vienpusiškas savęs ir situacijos suvokimas ir vertinimas („niekas manęs nesupranta“, „tiktai mama mane myli“, „niekas nepasikeis“, „jie visuomet taip elgsis“ ir t. t.).
- Sutrikęs miegas ir apetitas.

Ilgalaikės traumuojančios aplinkybės vaiko elgesį ir nuotaiką gali keisti ne taip akivaizdžiai, todėl vykstančius pokyčius aplinkiniams sunkiau pastebėti.

Laiku ir tinkamai padėti vaikams trukdo visuomenėje vis dar egzistuojantys neteisingi įsitikinimai apie savižudybes, vadinamieji **mitai**:

- Jauni žmonės, vaikai, paaugliai nesižudo.

Tiesa yra tokia: žudosi ne tik suaugusieji.

- Žudosi tik psichiškai nesveiki paaugliai (apskritai žmonės).

Faktai rodo, kad savižudybė – ne tik psichinių ligonių pasirenkamas problemų sprendimo būdas.

- Savižudybė paveldima.

Savižudybė nėra paveldima, tai individualus dalykas.

- Kas kalba apie savižudybę, tas nenusižudo.

Iš dešimties nusižudžiusiųjų aštuoni parodo aiškius ženklus apie savo ketinimus.

- Nebūna jokių būsimos savižudybės ženklų.

Tyrimai rodo, kad savižudžiai rodo daugybę ženklų.

- Kas žudosi, tas tikrai nori mirti.

Dauguma savižudžių nėra galutinai apsisprendę mirti, tai greičiau pagalbos šauksmas.

- Kas kartą bandė nusižudyti, tas vis tiek vėl tai darys.

Žmogus ketina nusižudyti tik tam tikru laikotarpiu. Vaikams, kurie ketina nusižudyti, galima padėti.



- Pagerėjimas po bandymo nusižudyti rodo, kad savižudybės rizika praėjo.

Dauguma pakartotinių savižudybių įvyksta maždaug per tris mėnesius po prasidėjusio vadinamojo pagerėjimo.

- Savižudybės dažnesnės tarp neturtingųjų, arba atvirksčiai – tarp turtingųjų.

Žudosi žmonių iš įvairių visuomenės sluoksnių.

- Klausinėjant žmogų apie savižudiškas mintis, galima paskatinti jį nusižudyti.

Priešingai. Paskatinę žmogų kalbėti, galime sumažinti emocinę įtampą, kuri jam tampa neįpakeliamą. Tik labai svarbu, kad prakalbinto žmogaus nepaliktume be pagalbos.

Kaip elgtis, jei įtariate savižudybės pavojų?

Visus suicidinius ketinimus privalome vertinti rimtai.

Pastebėjus nerimą keliančius vaiko pokyčius, reikia su juo pasikalbėti. Pokalbio nereikėtų atidėti, pasikalbėti būtina kuo greičiau.

Kalbantis su vaiku, svarbu **PENKI „NE“**:

- Neišsigąškite, neparodykite, kad esate šokiruoti, ką jis besakytų.
- Nesumenkinkite vaiko skausmo (tokie teiginiai, kaip „tai nėra priežastis žudytis“, tik parodo, kad jūs jo nesuprantate).
- Nesistenkite pralinksinti, nes vaikui skauda – parodykite, kad suprantate jį.
- Nenaudokite emocinio šantažo, nesistenkite sukelti kaltės jausmo.
- Nežadėkite laikyti paslapyje savižudybės plano (jūs galite pažadėti išlaikyti paslapyje problemos turinį, bet ne ketinimą nusižudyti).

Kalbantis su vaiku būtina elgtis nuoširdžiai, parodyti savo susirūpinimą, atidžiai klausytis, leisti išsikalbėti, nevertinti ir neteisti jo, įkyriai neklausinėti, būti kantriam ir neskubėti, priimti visus jo išreiškiamus jausmus, parodyti savo norą padėti, neleisti pasijusti vienišam.

Kalbėtis apie savižudybės grėsmę tėvams labai sunku, nes juos gali gąsdinti pati mintis, kad jų vaikas turi tokių ketinimų. Nepaisant viso savo nerimo ir baimių, būtina ryžtis pasikalbėti su vaiku apie jo gyvenimo situaciją, būseną ir išgyvenimus.

Prakalbinti vaiką ir paskatinti jį atsiverti gali padėti šie pokalbio žingsniai:

- **Įvardijimas pokyčių, kuriuos atspindi jo elgesys, nuotaika paskutiniu metu: „Aš pastebėjau...“ „pastaruoju metu tu atrodei liūdnas“, „matau, kad nebesidomi mokslu, nesusitinki su draugais, nelankai būrelio...“** – išvardykite įspėjamuosius ženklus, kuriuos pastebėjote iš sūnaus ar dukros savijautos ir elgesio.
- **Išreiškimas asmeninio susirūpinimo vaiko pasikeitimais: „Esu labai susirūpinęs...“, „norėčiau su tavimi pasikalbėti...“.**
- **Tiesus klausimas apie vaiko nenorą gyventi: „Ar būna taip, kad net nenori gyventi?“ „Ar tu galvojai apie savižudybę?“** – atminkite, kad pokalbis apie savižudybę nėra skatinimas žudytis. Klausimą apie ketinimą žudytis užduoti sunku, todėl pateikiame dar keletą galimų variantų: „Gal tu jautiesi taip blogai, kad net pagalvoji apie savižudybę?“ „To iš tiesų per daug vienam žmogui; ar tai verčia tave pagalvoti apie savižudybę kaip išeitį?“ „Ar niekada nesijautėi taip, kad geriausia būtų visa tai palikti?“

Jeigu vaikas patvirtino ketinimus nusižudyti, būtina paklausti, ar jis galvojo, kokiū būdu tai padarys. Tokiais atvejais svarbu užduoti atviro tipo klausimą, t. y. neįvardyti konkrečių savižudybės būdų, nespėlioti. Jei vaikas ar paauglys galvojo apie tai, jis pats pasakys.

Turėtumėme susirūpinti vaiko ar paauglio būseną, jei pokalbio metu paaiškėtų, kad:

- Jau jis yra pasirinkęs savižudybės būdą.
- Turi reikiamų priemonių jai atlikti.
- Kalba apie tam tinkamiausią dieną ar kitas aplinkybes.

Norėdami tinkamai padėti, neturime siekti vieni viską išspręsti – **būtina kreiptis profesionalios pagalbos**. Kartais vengti pagalbos verčia gėdos jausmas, susijęs su įvairiomis vis dar gyvuojančiomis nuostatomis ir mitais apie savižudybes.

Paaugliai dažniau apie sunkius savo išgyvenimus pasipasakoja vieni kitiems, o ne atsiskleidžia suaugusiems – tėvams ar mokytojams. Pasitaiko, kad sužinojęs apie draugo išgyvenimus ar ketinimus nusižudyti, vaikas jaučiasi išsigandęs, sutrikęs, bet kartu ir atsakingas, todėl mintimis gali pasidalyti su savo tėvais, prašyti patarimo ar pagalbos draugui.

Kaip galime padėti?

- Pagirti vaiką, kad nelaikė šių žinių paslapyje, pasidalijo su tėvais.
- Aptarti su vaiku jo papasakotas aplinkybes.
- Kartu su vaiku aptarti, kaip galima geriausiai pasielgti, siekiant padėti.
- Aptarti, kokie pagalbos šaltiniai yra artimiausioje draugo aplinkoje (šeima, giminės, klasės auklėtoja, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas).
- Nedelsti, tačiau veikti tik gerai apgalvojus, į ką geriausia kreiptis, siekiant nepakenkti ir padėti vaikui.
- Šeima yra arčiausiai vaiko, bet gana dažnai viena iš suicidinės krizės priežasčių yra sutrikę tarpasmeniniai santykiai šeimoje, todėl ne visada reikėtų skubėti apie vaiko ketinimus informuoti jo tėvus, kurie gali nesuprasti savo vaiko būsenos. Kartais vaiko tėvų informavimas gali ne tik nepadėti, bet net apsunkinti padėtį.

- Ieškoti pagalbos mokykloje, pasitarti su klasės auklėtoju ar specialistais.
- Atsakomybė už vaiką išmuša iš pusiausvyros, atsiranda baimė suklysti, todėl svarbu ieškoti galimybes pasitarti su psichinės sveikatos specialistu (vaikų psichiatru, psichologu). Apie konkrečią padėtį galima pasikalbėti ir pasitarti psichologinės pagalbos telefonu.

Ką svarbu žinoti, jei mokinio savižudybė įvyko jūsų vaiko kalseje?

- Klasės draugo savižudybė vaikams yra viena iš stipriausių psichologinių traumų.
- Savižudybė gali būti „užkrečiama“. Jeigu vaiko aplinkoje vyksta savižudybės, jam gali atrodyti, kad tai – priimtinas problemų sprendimo būdas. Todėl jautresni ar sunkumus išgyvenantys vaikai gali bandyti žudytis. Norint sumažinti savižudybių poveikį, būtina formuoti teisingą vaikų požiūrį į savižudybes, kaip į netinkamą problemų sprendimo būdą. Suaugusiųjų reakcija į kieno nors savižudybę turėtų būti santūri, apie nusižudžiusiojo asmenybę reikėtų kalbėti pagarbiai, bet jo poelgį vertinti neigiamai.
- Skirti laiko tiek, kiek vaikui reikia pasikalbėti apie jo išgyvenimus, taip padedant sumažinti jo jausmų sumaištį ir emocijų įtampą.
- Aptarti, kaip vaikas gali sau padėti išgyventi traumuojantį įvykį.
- Nieko nekaltinti (nei mokinių, nei mokytojų) dėl savižudybės, net jeigu būtų paliktas kaltinamasis priešmirtinis laiškas.
- Pasirūpinti, kad vaikas nebūtų verčiamas dalyvauti laidotuvsė, o galėtų laisvai pasirinkti.
- Mokykloje turėtų būti sudarytos sąlygos dirbti specialistams, teikiantiems psichologinę pagalbą mokiniams, mokytojams, tėvams.
- Tėvai turėtų domėtis, kokia pagalba teikiama nusižudžiusiojo bendramokslams.

Gerai, jei patyrę traumą mokiniai turi galimybę gauti profesionalią pagalbą. Esant reikalui ji gali būti teikiama visiems mokyklos bendruomenės nariams, ne tik mokiniams, bet ir mokytojams bei tėvams. Tai labai svarbu norint sėkmingai įveikti krizę, todėl tėvai turėtų skatinti vaikus dalyvauti tam skirtuose renginiuose, individualiose ar grupinėse konsultacijose. Pagalbą gali teikti mokyklos psichologas ar kiti tam pasiruošę konsultantai.

Teikiant pagalbą krizę išgyvenusiems mokiniams, mokyklų vaiko gerovės komisijoms įpareigoti talkinti ir savivaldybių pedagoginių psichologinių tarnybų specialistai.

Taip pat reikia turėti galvoje, kad ne visi vaikai vienodai išgyvens netektį (tai aptarėme kalbėdami apie traumų poveikį), turėtume būti pasiruošę priimti skirtingas ar netikėtas jų reakcijas.

Pagalbą teikiančios institucijos

- Psichikos sveikatos centrai. Ryšių duomenys pateikti interneto svetainėje <http://www.vpsc.lt/plc.htm>.
- Priklausomybės ligų centrai: <http://www.vplc.lt>.
- Pedagoginės pedagoginės tarnybos. Ryšių duomenys pateikti interneto svetainėje www.sppc.lt.
- Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga. Ryšių duomenys pateikti interneto svetainėje <http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai>.
- Savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybos. Ryšių duomenys pateikti interneto svetainėje www.ivaikinimas.lt.
- Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras. Informacija visą parą tel. 2362052 arba 868753378.
- Narkotikų kontrolės departamento interneto svetainė www.nkd.lt.

LITERATŪRA

- Albert L. A. Teachers's Guide to Cooperative Discipline. How to Manage Your Classroom and Promote Self - Esteem. American Guidance Service, Inc., 1989.
- Bendravimo psichologija. K., Technologija, 2001.
- Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. V., 1999.
- Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė. V., Tyto Alba, 2004.
- Bulotaitė L., Pivorienė R. V., Sturlienė N. Drauge su vaiku... Psichologo patarimai mokytojams. V., 2000.
- Butkienė G., Kepalaitė A. Mokymasis ir asmenybės brendimas. V., Margi raštai, 1996.
- Craig G. J. Human development. Seventh edition. Prentice Hall, Inc.
- Dapkienė S. Klasės auklėtojas ir tėvai – partneriai. Šiauliai, 2002.
- Dobranskienė R. Mokyklos bendruomenės vadyba. Klaipėda, 2002.
- Dreikurs R., Grunwald B., Pepper F. C. Maintaining Sanity in the Classroom. New York: Harper and Row, 1971.
- Dreikurs R., Soltz V. Laimingi vaikai. Iššūkis tėvams. V., Vaga, 2004.
- Faber A., Mazlish E. Kaip kalbėti, kad vaikai galėtų mokytis. K., Gardenija, 1999.
- Faber A., Mazlish E. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. V., Vaga, 2010.
- Friel J. C., Friel L. D. 7 geriausių (šauinių) paauglių įpročiai. V., Tyto alba, 2003.
- Fullan M. Pokyčių jėgos. V., 1998.
- Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Aš myliu kiekvieną vaiką. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.
- Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Asmenybės ir bendravimo psichologija. V., Tyto Alba, 2002.
- Glasser W. Škola bez neudačnikov. Moskva: Progres, 1991.
- Griffiths C. What can you do about bullying? A Guide for Parents. 1997.
- Kasiulis J., Barvydienė V. Vadovavimo psichologija. K., Technologija, 2003.
- Kjærgaard E., Martinėnienė R. Demokratija kasdien. V., Garnelis, 2000.
- Kurienė A., Pivorienė R. V. Būkime atidūs – vaiką ištiko bėda. V., 2000.
- Lakis J. ir bendraautoriai, Mokyklos bendruomenė. V., 1996.
- Lepeškienė V., Humanistinis ugdymas mokykloje. V., 1996.
- Paauglys. Šeima. Mokykla. Metodinės rekomendacijos pirminei narkotikų vartojimo prevencijai ir intervencijai mokyklose vykdyti. V., 2005.
- Pivorienė R. V., Sturlienė N., Auškelis R. Savižudybių prevencija mokykloje. V., 2004.
- Pivorienė R. V., Sturlienė N. Mūsų klasė. Knyga klasės auklėtojui. V., Tyto alba, 2005.
- Povilaitis R., Valiukevičiūtė J. Patyčios – teisybė ir prasimanymai. Informacinio leidinio „Švietimo naujienos“ priedas Nr. 9, 2005 02 23.
- Povilaitis R. ir autorių kolektyvas. Kuriname mokyklą be patyčių. V., 2007.
- Robichaud M. G. R. Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje. V., Baltos lankos, 2007.
- Seksualinė prievarta prieš vaikus. V., 2000.
- Stoll I., Fink D. Keičiame mokyklą. V., 1988.
- Styles D. Klasės susirinkimai. V., 2002.
- Sikorskytė-Voišnienė V. Klasės vadovo atmintinė. V., Egrima, 1997.
- Walton F. X. Kaip užsistarnauti paauglių psitikėjimą namuose ir mokykloje. 2000.
- Wilmes D. J. Parenting for prevention. Minneapolis: Johnson Institute Books, 1988.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

- Arlauskaitė Ž. Tikra knygelė apie skriaudą. I dalis suaugusiems. V., 1998.
- Bly R. Geležinis Džonas. K., Mijabla, 2004.
- Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. V., 2000.
- Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Aš myliu kiekvieną vaiką. V., 1996.
- Ginott H. G. Tarp tėvų ir vaiko: nauji senų problemų sprendimai. V., VIA RECTA, 1999.
- Dovydaitytė M. Mano tėveliai išsiskyrė. Mildos istorija. V., 1997.
- Dreikurs A., Soltz V. Laimingi vaikai. Iššūkis tėvams. V., Vaga, 2004.
- Faber A., Mazlish E. Kaip kalbėti, kad vaikai galėtų mokytis. K., Gardenija, 1999.
- Faber A., Mazlish E. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. V., Vaga, 2010.
- Faber A., Mazlish E. Laisvi tėvai, laisvi vaikai. K., Gardenija, 1999.
- Fuller D. A., Fuller N., Fuller G. Pažadėk, kad nepakraupsi. V., 2005.
- Kurienė A., Pivorienė R. V. Būkime atidūs – vaiką ištiko bėda. V., 2000.
- Ganeri A. Narkotikai. Specialistės patarimai. V., 1999.
- Pipher M. Prikelti Ofeliją. V., Tyto alba, 2007.
- Robichaud M.G.R. Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje. V., Baltos lankos, 2007.
- Snyder M., Snyder R. ir kt. Vaikas tampa asmenybe. Apie sveikos sąžinės ugdymą. V., Žmogaus studijų centras, 2002.
- Šikaitė V. Tikra knygelė apie skriaudą. II dalis vaikams. V., 1998.
- Interneto svetainės www.sppc.lt skyrius „Leidiniai“.

