

Pradinė mokykla reikšmingas ir įdomus laikas vaiko gyvenime, nes šiame etape jis atranda meistriškumo galių, naujų kompetencijų ir gebėjimų, ugdo kantrybę ir įgūdžius orientuotis savo mintyse, jausmuose ir valdyti elgesį siekiant sėkmės pojūčio, kad galėtų suvokti „Kol išmoksiu, kurį laiką nemokėsiu“ ir pasakyti „Man dabar nepavyko, bet mėginsiu vėl, kol tai padarysiu“.

KAIP PSICHOLOGIŠKAI PASIRUOŠTI MOKYKLAI?

Ką vertėtų daryti, kad vaiko pirmieji žingsniai mokykloje būtų labiau stabilesni, o emocinėje būsenoje dažniau vyrautų saugumo, smalsumo, ieškojimo ir atradimo džiaugsmo jausmai?

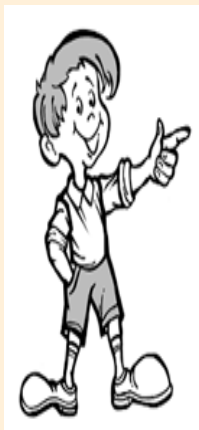


Kai suaugusiuosius aplanko mintys apie mokyklą, jie dažniausiai galvoja apie skaitymą, rašymą, skaičiavimą, įvairias kitas veiklas, užduotis pamokų metu.

Vaikams mokykla – tai daug daugiau: reikia pažinti mokyklos/klasės aplinką, orientuotis joje, kurti naujus santykius ir palaikyti sėkmingą bendravimą su kitais, susirasti draugų, prisiimti įvairius vaidmenis, spręsti konfliktus, paprašyti pagalbos, laikytis susitarimų, tvarkos, klausytis ir suprasti ką sako/prašo mokytojas, atlikti įvairias veiklas, kurios reikalauja daug emocinių, protinių pastangų (sukaupti dėmesį, įsiminti, valdyti impulsus).

Vaikas susidurdamas su naujais pokyčiais, iššūkiais, greitai suvokia, kad jo gyvenimo būdas pasikeitė (pvz., dienotvarkė, veiklos tempas) ir nebus toks, koks buvo, todėl, pirmomis dienomis/savaitėmis beveik neišvengiamai patiria stresą.

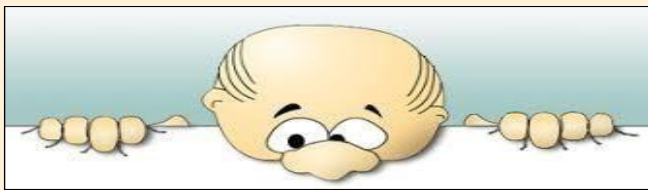
Kad Jūsų vaiko prisitaikymas mokykloje vyktų kuo sklandžiau, reikia tam ruoštis ne tiek vaikui, kiek Jums patiems. Siekdami patirti kuo daugiau stabilumo ir saugumo, turite bent šiek tiek dėmesio skirti namų darbams, kuriuos vertėtų atlikti dar neprasidėjus mokslo metams.



Taigi, norint emociškai parengti vaiką galimiams iššūkiams, išbandymams pirmoje klasėje, pirmiausia reikia tinkamai psichologiškai pasiruošti patiems!

NUO KO PRADĖTI?

- Visų pirma išlikite ramūs ir tvirti** dėl savo sprendimo leisti vaiką mokytis mokykloje, kurią pasirinkote bei mokytojo, kuris bus šalia Jūsų vaiko (atminkite, priklausomai nuo to, su kokia emocija pristatysite šį naująjį etapą, taip, labai tikėtina, vaikas jį ir priims).
- Jūsų abejonės gali kelti vaikui nerimą** (tegu vaikas pats susidaro asmeninę nuomonę apie mokyklą ir mokytoją). Dėl to nerimą balse derėtų pakeisti smalsumu ir susidomėjimu (tik taip Jūsų pirmokas pro mokyklos duris žengs labiau pasitikėdamas savimi ir vedinas pojūčio, kad jis „gali ir geba mokytis“).
- Savo mokyklinę patirtį „pasidėję į stalčių“**, žvelkite į mokyklą ne buvusių mokinių, o suaugusių akimis, kurie pastebi bei priima naujoves (domisi, kaip mokykla keičiasi ir ką šiandien ji gali naudingo duoti tiek Jūsų vaikui, tiek Jums patiems).
- Stipriai nesureikšminkite vaiko pirmos klasės** (tai tik startas į daug platesnį ir sudėtingesnį mokslo pasaulį), ramiai į tai reaguokite ir nedramatizuokite dėl galimų, nesėkmių (vaikas tai jaučia ir gali pradėti bijoti visko, kas susiję su mokykla).
- Nepranašaukite vaikui ateities** (pvz., „Viskas bus gerai“ arba „Tau bus sunku mokykloje“ ir pan.). Niekas nežino, kaip bus. Todėl, tiesiog pabrėžkite, kad tai dar vienas etapas jo gyvenime, kuriame bus naujų galimybių, atradimų bei daugiau išbandymų ir drąsinkite leisti į naujas patirtis (pvz., jei mokyklą pristatysite kaip iššūkį – gali būti, kad vaikas lauks jos kaip tam tikro nuotykių, kuriame norės suvaidinti tam tikrą savo vaidmenį).
- Niekada nelyginkite vaiko su kitais vaikais**, nes visi ateina į mokyklą turėdami skirtingus įgūdžius ir gebėjimus (lyginkite jį su juo pačiu ankščiau ir dabar, dėmesį telkdami į asmeninę jo pažangą, o ne laukiamą rezultatą).



KĄ DARYTI TOLIAU?

- **Paaiškinkite** vaikui, kada ir kokią mokyklą jis lankys (pvz., gal galite kartu nuvykti jos apžiūrėti, susipažinti su mokytoja, parodyti artimiausią ir saugiausią kelią drauge jį įveikdami bei aptardami svarbiausius orientyrus).
- **Įtraukite vaiką** į pasiruošimo mokyklai procesą (pvz., kartu aptarkite kokių priemonių reikės ir sudarykite sąrašą, pasitelkę supratingumą ir kantrybę, leiskite išsirinkti mokyklai reikalingas priemones, jomis pasidžiaugti jas sudedant į kuprinę/išimant).
- **Namuose**, likus bent porai savaitių iki rugsėjo, **vaiko dienotvarkę pamažu** (maždaug po 15 min. kas dvi trys dienos) stenkitės **artinti prie mokyklos ritmo** (tai vaikui suteiks stabilumo ir saugumo, mokys planuoti laiką).
- **Informuokite mokytoją** apie vaiko fizinę sveikatą, emocinę savijautą ir svarbius įvykius (pvz., tėvų skyrybų išgyvenimas, emigracija, artimo žmogaus/gyvūnėlio netektis, naujo šeimos nario gimimą ir kt.), kurie gali turėti reikšmės vaiko mokymosi pasiekimams, santykiams su aplinkiniais ir bendrai savijautai klasėje.
- **Padėkite vaikui suprasti**, kad kartais reikalinga kitų pagalba ir mokykite jos prašyti. Tai nereiškia, kad jis yra silpnas, atvirkščiai: jis žino, ko jam reikia, ir geba pasirūpinti savimi (tai augins jo drąsą, tikėjimą kitais, suvokimą, kad visos situacijos turi išeitį).
- **Mažiau vaiką girkite, daugiau drąsinkite** (taip auginsite vidinę motyvaciją siekti asmeninių pergalių, o ne būti priklausomu nuo kitų pritarimų, paskatinimų. Pvz., vietoj „Tu šaunuolis!“; tarkite „Tu tai padarei!").
- **Vaidinkite, žaiskite, pieškite, žiūrėkite animacinius/vaidybinius filmus ir aptarkite tikėtinas situacijas mokykloje/klasėje** (taip padėsite vaikui įgyti reikalingų socialinių įgūdžių, paversite šį procesą įdomiu ir linksmu).

STIPRINKITE

➤ tokius įgūdžius, kaip:

- **savireguliacijos** (laikytis susitarimų, prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos, ieškoti naujų galimybių, sulaukti eilės, baigti pradėtą darbą, susilaikyti nuo neapgalvotos veiklos ir/ar kalbos, spontaniškų norų tenkinimo, sukaupiti ir ilgesnį laiką išlaikyti dėmesį).
- **savarankiškumo** (be pagalbos rengtis/nusirengti, susitvarkyti savo žaidimų vietą/kambarį, pasirūpinti, kokius asmeninius daiktus, drabužius imti, pvz., vykstant į kelionę).
- **higienos** (rūpintis savo švara ir sveikata, pvz., rankų plovimas, kūno prausimasis, dantų valymas, naudojimas tualetu).
- **bendravimo** (pasisveikinti/atsisveikinti, prisistatyti, susidraugauti, tartis/ieškoti bendrų sprendimų, spręsti konfliktus, keistis vaidmenimis (kartais būti lyderiu, kartais – vykdytoju), dalintis priemonėmis, išklausyti).

➤ tokius gebėjimus kaip:

- **būti atsakingam** (turėti tam tikrų pareigų/darbų, kuriuos atlikus galima užsiimti mėgstama veikla, mokėti, suvokiant galimas pasekmes pasirinkti vieną iš kelių siūlomų alternatyvų).
- **vertinti save, pasitikėti savimi** (priimti save tokį, koks esi, suvokti savo silpnąsias puses ir galias, mokėti jas priimti bei jomis pasinaudoti).
- **pažinti, įvardinti ir priimti emocijas, jas tinkamai išjausti** (siekti savo jausmus reikšti taip, kad elgesys būtų priimtinas, nedarantis žalos sau ir aplinkiniams).
- **dalytis suaugusiųjų dėmesiu** (susitaikyti, kad negali nuolat būti mokytojo dėmesio centre, o pastangos, pasiekimai ne visada bus norimu laiku pastebėti, įvertinti).
- **prisitaikyti prie pokyčių** (pasikeitus situacijai ieškoti naujų galimybių, įžvelgti naudingų dalykų).

IR DAR

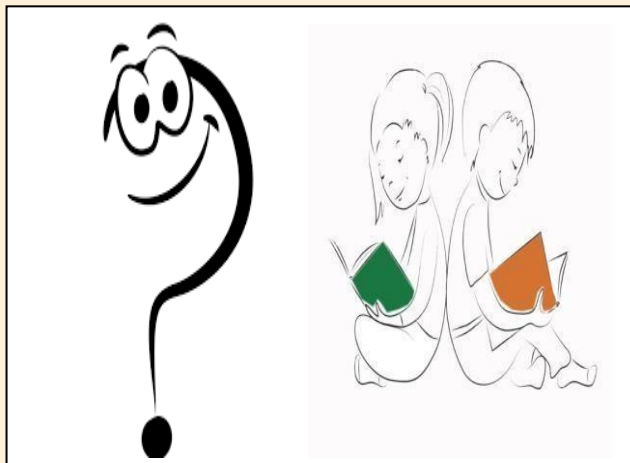
➤ Svarbiausia kasdienybėje:

- **siųskite vaikui žinutę**, kad mokydami visi susiduria su nesėkmėmis. Klysti žmogiška ir tai yra galimybė patirčiai, o ne nuoskaudom rinkti.
- **mokykite vaiką įveikti „klaidų/nesėkmių“ baimę** mėginant tol, kol pavyks (priminkite situacijas kur jis patyrė asmeninę pergalę/laimėjimą, pvz., kaip mokėsi važinėti dviračiu, čiuožinėti pačiūžomis, stengėsi įsiminti eilėraščio ar dainelės žodžius ir pan. Kaip jam „nepavyko iš karto, tačiau daug kartų kantriai bandė ir išmoko“).
- **susilaikykite nuo įpročio** vaikui susidūrus su nesėkme – nuolat jį kritikuoti, reikšti nepasitenkinimą tuo, ką ir kaip jis daro, nusivilti tuo (verčiau pastebėkite ir vertinkite vaiko pastangas, drąsinkite bandyti dar kartą, visada palaikykite ir tikinkite, kad jam pavyks. Nuoširdžiai pasidžiaukite vaiko sėkmės akimirka, neprimindami, kad vakar dar neišėjo ir kažin, kaip čia bus rytoj).

Vertėtų vaiką taip paruošti mokyklai, kad būdamas joje, savo galias orientuotų į savęs tyrinėjimą, potencialo atradimą ir realizavimą, mokymąsi prisiimti atsakomybę (pvz., įsįsąmoninti, kad namų darbai yra jo, o ne tėvų, mokytojų darbas), bendradarbiauti su kitais (pvz., pastebėti šalia esančius, suprasti jų teises, poreikius, laikytis susitarimų).



TOBULO PIRMOKO PORTRETAS



Jei paklaustumėte mokytojų, koks yra svajonių mokinys, tikriausiai dauguma pateiktų tokį apibūdinimą:

- **aktyvus**
- **smalsus**
- **kūrybingas**
- **savarankiškas**
- **bendraujantis ir bendradarbiaujantis**
- **pasitikintis savimi**
- **motyvuotas pažinti ir mokytis**
- **atsakingas**
- **gebantis prisitaikyti**
- **pasiekęs optimalią fizinę, emocinę, socialinę ir pažinimo brandą (pagal savo amžiaus raidą)**

Būsimų pirmokų mokytojos šį sąrašą greičiausiai papildytų dar keliais specifiniais lūkesčiais (pvz., kaip **gebėjimas skaityti, skaičiuoti, rašyti**).

Beje, dėl vaiko gebėjimų skaityti, skaičiuoti, rašyti ugdymo tarp suaugusiųjų (tėvų, mokytojų, jv. kitų specialistų) kyla daugiausiai diskusijų. Kiekviena pusė gali pateikti savo argumentų

VIENTI mano,

kad reikia vaiką pradėti mokyti kuo anksčiau.

Pasak jų, vaikui atėjus į pirmą klasę, ne tik jo akademinė pažanga bus greitesnė, rezultatai geresni, bet ir emocinė savijauta pozityvesnė (pvz., neteks susidurti su silpnosniojo, atsiliekančiojo klasėje vaidmeniu)



KITI mano,

kad reikia vaikui kuo ilgiau užtikrinti nerūpestingą vaikystę, kuomet jis gali žaisti, o ne mokytis.

Pasak jų, ankstyvas vaiko mokymas gali ne tik turėti žalingą poveikį vaiko norui mokytis, neduoti laukiamų rezultatų, bet ir stabdyti jo gebėjimų vystymąsi, įgūdžių formavimąsi



Taigi, kuri kryptis vaikui naudingesnė ir kur yra saiko ribos?

PIRMA: **atminkite**, kad vaikai (jų smegenys) vystosi labai įvairiai ir kiekvienas jų – mokosi savo tempu.

ANTRA: **svarbu**, jog intensyviai mokydami vaiką anksčiau nei jis pradės eiti į mokyklą, **nuoširdžiai paklaustumėte savęs**, dėl ko taip darote? (pvz., ar tai lemia natūraliai kylantis vaiko smalsumas, domėjimasis raidėmis, skaičiais bei pasireiškiantys kiti vaiko sugebėjimai? Ar noras didžiuotis vaiko pasiekimais, pasipuikuoti prieš draugus, giminaičius? O gal taip elgiatės vedini nerimo, baimės?).

TREČIA: **teisingai supraskite** ryšį tarp vaiko aukšto intelekto ir ankstyvo jo gebėjimo skaityti, skaičiuoti, rašyti (aukštas intelektas lemia ankstyvą vaiko išmokimą, o ne ankstyvas išmokimas pakelia vaiko intelektą į aukštumas. Pvz., žinoma, kad dauguma itin aukšto intelekto vaikų pradeda skaityti nesulaukę penkerių metų amžiaus, tačiau skaitančių penkiametėjų tarpe tokie vaikai sudaro absoliučią mažumą).

KETVIRTA: **aišku viena**, kad besaikis persistengimas į bet kurią pusę – nesvarbu, ar tai bus itin ankstyvas mokymasis, ar itin ilgas nesimokymas – greičiausiai turės neigiamų pasekmių mokymosi mokykloje sėkmės atžvilgiu.

Literatūra:

1. Blandė, A.; Gudalienė E. (2016). Vaikas pokyčių kelyje. Vilnius.
2. Latinytė R. (2018). Tėvai irgi eina į mokyklą. Kaunas.
3. Kurienė A. (2017). Kaip užauginti žmogų: mintys išvaikų psichologo smėlio dėžės. Vilnius;
4. Legkauskas V. (2013). Vaiko ir paauglio psichologija. Vilnius.

Parengė: I/d „Pakalnutė“ psichologė Jūratė Baliutienė