

Mokykloje vyksta

VISKAS

IR NIEKAS TO NESUSTABDYS



pepco®

Kaip paruošti vaiką mokyklos kasdienybei
– gidas tėvams

TURINYS:

	Įvadas	3
	VISKAS vyksta pamokoje	4
	Pamokos psichologės akimis	6
	VISKAS, ko reikia pamokoje	7
	VISKAS vyksta per pertrauką	8
	Pertrauka psichologės akimis	10
	VISKAS, ko reikia pertraukos metu	11
	VISKAS vyksta per kūno kultūros pamokas	12
	Kūno kultūros pamokos psichologės akimis	14
	VISKAS, ko reikia per kūno kultūros pamokas	15
	VISKAS tęsiasi dar ilgai po skambučio	16
	Po skambučio psichologės akimis	17
	VISKAS, kas padeda po pamokų	18
	Darželyje taip pat vyksta VISKAS	19
	Vaikų darželis psichologės akimis	21
	Biudžete yra vietos VISKAM	22

Ivadas

Žvelgiant iš suaugusiojo perspektyvos, vaiko grįžimas į mokyklą reiškia daugybę reikalų, kuriais reikia pasirūpinti. Tačiau vaiko akimis mokykla – tai ne tik pamokos ir mokymasis. Tai visas naujas pasaulis, kupinas mažų ir didelių įvykių, kurie vaikui gali turėti didžiulę reikšmę, formuoti jo patirtį, kurti prisiminimus ir stiprinti savivertę.

Būtent pamokoje vaikas gali pajusti pasididžiavimą, kai pirmą kartą išdrįsta atsakyti prieš visą klasę, arba nusivylimą, kai suklysta. Per pertraukas verda socialinis gyvenimas, per kūno kultūros pamokas atsiranda varžymasis, o nuskambėjus skambučiui viskas tuo nesibaigia – vaiko galvoje ir toliau sukasi visos dienos mintys ir įspūdžiai.

Tėvai negali kontroliuoti visko, kas nutinka pamokose ar mokyklos koridoriuose. Tačiau jie gali padėti vaikui žengti į šį pasaulį ramiau ir labiau pasitikint savimi. Šioje elektroninėje knygoje kartu su psichologe patariame, kaip padėti vaikui pasiruošti įvairioms situacijoms mokykloje.



Nes mokykloje vyksta

VISKAS

IR NIEKAS TO NESUSTABDYS

VISKAS

vyksta PAMOKOJE

Pamokos – tai laikas, kai vaikas pažįsta pasaulį, lavina atmintį, dėmesį ir mąstymą, o jo smegenyse tuo pat metu formuojasi nauji neuroniniai ryšiai. Būtent čia daugelis vaikų pirmą kartą susiduria su vertinimu ir savo ribotumais, kai kuri nors tema pasirodo esanti sudėtinga. Vaikas mokosi rašyti, skaičiuoti ir skaityti, bet kartu mokosi bandyti, klausti, taisyti savo klaidas ir įveikti sunkumus.



**Vaikas mokosi rašyti,
skaičiuoti ir skaityti, bet
kartu mokosi bandyti,
klausti, taisyti savo klaidas
ir įveikti sunkumus.**



Ką iš tikrųjų vaikas išgyvena sėdėdamas mokyklos suole?

✧ **Jis bando suprasti, kokia yra jo vieta klasės dėlionėje.** Ar jam puikiai sekasi matematika, o gal jis nuostabiai piešia? Ar jis – tas, kuris visada žino atsakymą, o gal tas, kuriam sunku ramiai išsėdėti pamokoje?

✧ **Jis ugdo drąsą ir pasitikėjimą savimi.** Pakelti ranką, net kai nesi šimtu procentų tikras? Išdrįsti paklausti, kai ko nors nesupranti? Kažką garsiai perskaityti? Atrodo, tai tik mažos kasdienės situacijos, tačiau vaikui jos gali būti tikras pasitikėjimo savimi išbandymas.

✧ **Per vieną pamoką vaikas gali patirti visą emocijų gamą.** Tai gali būti pasididžiavimas išgirdus mokytojo pagyrimą, gėdos jausmas suklydus, pyktis dėl neteisingo įvertinimo, nuobodulys atliekant per lengvą užduotį ir tas didelis „aha!“ akimirkšnis, kai pagaliau viskas susidėlioja.



PAMOKOS PSICHOLOGĖS AKIMIS



Mokymosi procese labai svarbu, ar vaikas jaučiasi turintis teisę suklysti. Jei kiekviena klaida laikoma nesėkme, vaikas gali nustoti bandyti – nebekelti rankos, nebeklausti ir vengti imtis naujų ar sudėtingesnių užduočių. Todėl svarbu pirmiausia stiprinti vaiko pastangas, o ne orientuotis vien į pažymius. Gera pažyma gali būti proga kartu pasidžiaugti, tačiau prastesnis įvertinimas neturėtų tapti priežastimi bausti vaiką. Tai veikiau yra informacija, kad tam tikrai temai reikia skirti daugiau dėmesio, laiko arba papildomos pagalbos.

Padėti gali tokie žodžiai:

„Svarbiausia, kad pabandei“

„nieko tokio, kad dar to nemoki“

„kiekvienam kartais prireikia pagalbos“

Taip vaikas išmoksta suprasti, kad mokymasis yra procesas, o ne jo vertės įrodymas.



ATMINTINĖ TĖVAMS:

-  nepradėkite pokalbio nuo pažymių temos
-  parodykite, kad klaidos yra natūrali mokymosi proceso dalis
-  nesitikėkite tobulumo, o skatinkite pastangas



VISKAS

ko reikia PAMOKOJE

Pamokose vaikui visų pirma prireiks pagrindinių mokyklinių reikmenų. Verta kartu rinktis mokyklinės priemonės, nes mėgstama spalva, raštas ar motyvas ant sąsiuvinio, nors ir atrodo kaip smulkmena, gali suteikti vaikui daug džiaugsmo.

RAŠYMOUI IR SKAIČIAVIMUI:

- ★ sąsiuviniai
- ★ rašikliai ir pieštukai
- ★ trintukas ir drožtukas

ORGANIZAVIMUI:

- ★ penalas
- ★ užsegamas aplankas
- ★ sąsiuvinų aplankalai ir lipdukai

KŪRYBAI:

- ★ pieštukai ir flomasteriai
- ★ plastilinas
- ★ žirklys ir klijai



VISKAS

vyksta per PERTRAUKĄ

Vaiko akimis žiūrint, pertrauka dažnai yra svarbiausia mokyklos dienos dalis, nes būtent tada atsiskleidžia klasės socialinis gyvenimas. Vaikas stebi, su kuo nori leisti laiką, kas pakviečia jį žaisti, o kas palieka nuošalyje, kuo galima pasitikėti, o nuo ko geriau laikytis atokiau.



Vaikas mokosi derėtis, atsisakyti, susitaikyti po konflikto, palaukti savo eilės ir prisitaikyti prie grupės, kurioje galioja savos taisyklės.



Ką iš tikrųjų vaikas išgyvena per pertrauką?



★ **Jis kuria savo pirmąjį socialinį pasaulį.** Kas su kuo vaikšto koridoriumi? Kas kam ką nors paskolino, o kas mirtinai įsižeidė? Suaugusiesiems tai tik smulkmenos, o vaikui – svarbus santykių žemėlapis, kuriame kiekvieną dieną reikia rasti savo vietą.

★ **Jis atranda, kad draugystė ne visada trunka amžinai.** Ginčas dėl vietos suole, bendros veiklos ar paslapties, kurią vaikas patikėjo ne tam draugui? Vaikas mokosi bendrauti, atsiprašyti, ginti savo ribas ir susidoroti su jausmu, kai jaučiasi atstumtas.

★ **Jis parodo pasauliui, kas jam patinka ir kuo nori būti.** Džemperis su mėgstamu herojumi, tam tikros spalvos kuprinė, penalas, raktų pakabukas ar priešpiečių dėžutė vaikui dažnai yra vieni pirmųjų būdų išreikšti save.



PERTRAUKA PSICHOLOGĖS AKIMIS



Pertrauka iš tikrųjų vaikui yra dar viena, galbūt pati svarbiausia, pamoka. Vaikas mokosi veikti grupėje, suprasti kitų žmonių ketinimus, išsakyti savo poreikius ir priimti tai, kad kartais išgirsta „ne“. Kuriant savo tapatybę ir ieškant vietos grupėje, svarbų vaidmenį gali atlikti išorinės detalės, tokios kaip mėgstamo herojaus atvaizdas ant marškinėlių ar penlas su populiariu motyvu. Vaikui nebūtina turėti visko, kas madinga, tačiau verta atsižvelgti į jo nuomonę, kai kažkas jam yra svarbu.



ATMINTINĖ TĖVAMS:

- ★ nenuvertinkite vaiko mokyklinių draugysčių ir konfliktų
- ★ po sudėtingos situacijos padėkite vaikui įvardyti, ką jis jaučia
- ★ leiskite jam kartais pasirinkti tai, kas jam patinka ir su kuo jis tapatinasi



VISKAS

ko reikia PERTRAUKOS METU

Per pertrauką praverčia daiktai, kurie padeda vaikui pailsėti, užkąsti tarp pamokų, numalšinti troškulį ir jaustis mokyklos aplinkoje šiek tiek laisviau.

KAD BŪTŲ GALIMA KĄ NORS SUVALGYTI IR ATSIGERTI:

- ★ gertuvė
- ★ piniginė
- ★ pietų dėžutė, pusryčių dėžutė

NAUJOMS DRAUGYSTĖMS UŽMEGZTI:

- ★ kortų arba vikrumo žaidimai
- ★ kamuolys arba šokdynė
- ★ lipdukai ir spalvotos kortelės

DIDESNIAM PASITIKĖJIMUI SAVIMI:

- ★ galvosūkis, pvz., Rubiko kubas
- ★ antistresinis kamuoliukas, gniuždukas
- ★ mėgstamiausias pliušinis žaislas



VISKAS

vyksta per KŪNO KULTŪROS PAMOKAS

Kūno kultūros pamoka – tai ne tik dar viena pamoka. Tai metas, kai vaikas labai aiškiai pajunta savo kūną – ar jis yra greitas, stiprus, vikrus ir drąsus, o gal priešingai – jaučiasi neužtikrintas, įsitempęs ir šiek tiek pasimetęs.



Sporto aikštelėje ar sporto salėje viskas vyksta kitų akivaizdoje. Sėkmė iškart pastebima. Ir klaida taip pat.



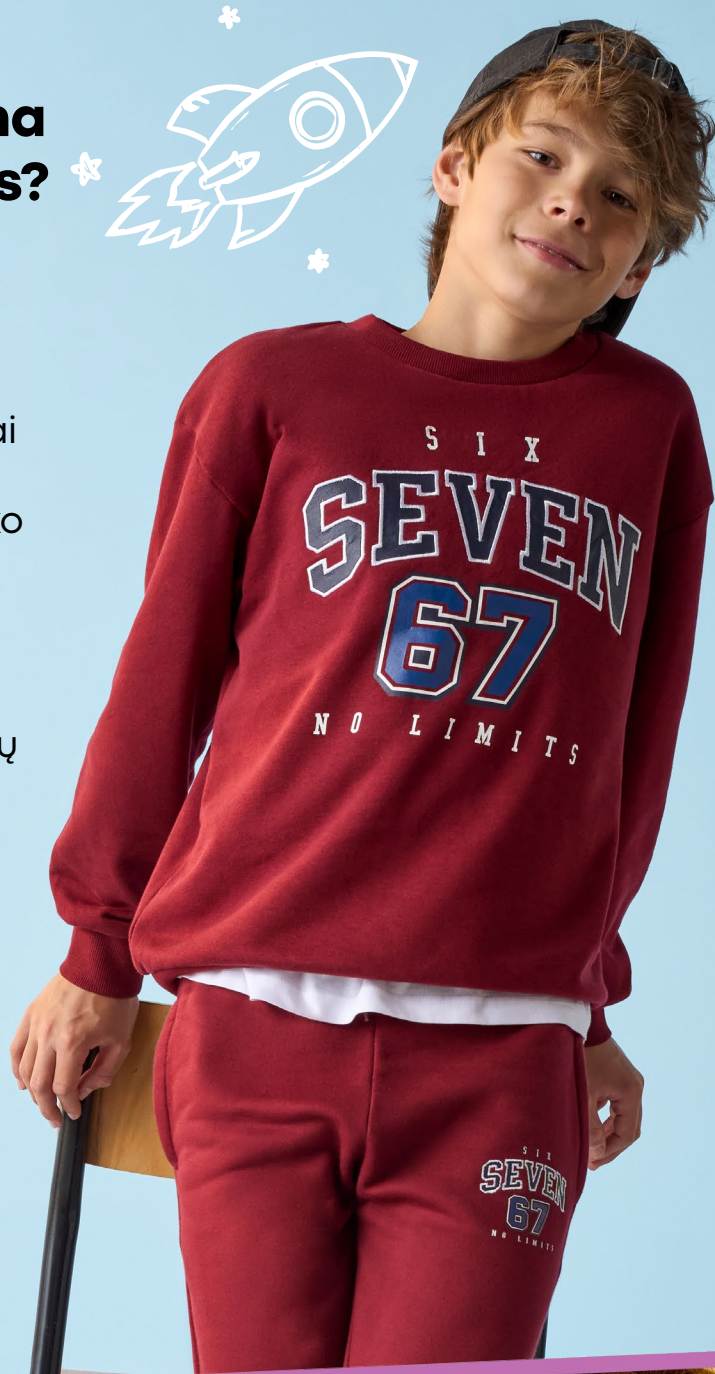
Ką iš tikrųjų vaikas išgyvena per kūno kultūros pamokas?



Jis kuria savo santykio su kūnu pagrindus. Ar jis yra pakankamai gabus? Ar jis greitai bėga? Ar gerai pagauna kamuolį? Kūno kultūros pamokos gali stipriai paveikti vaiko savivertę.

Jis mokosi laimėti ir pralaimėti. Įvartis, taškas, geriausias laikas – puiku. Tačiau pasitaiko ir nesėkmių – nepataikytas metimas, kritimas, pralaimėtos rungtynės ar jausmas, kai į komandą esi pasirenkamas vienas iš paskutiniųjų. Tai sunkios, bet labai reikalingos pamokos.

Jis pripranta prie komandinio žaidimo. Vaikas mokosi veikti komandos labui, priimti kitų pastabas, paprašyti palaikymo ir vėl įsitraukti į žaidimą net po nesėkmės.



KŪNO KULTŪROS PAMOKOS PSICHOLOGĒS AKIMIS



Kūno kultūros pamokos vaikui dažnai būna ypač jautrus momentas, nes jose susijungia darbas su savo kūnu, vertinimo jausmas, grupės spaudimas ir lyginimasis su kitais. Vieniems vaikams tai yra laisvės ir džiaugsmo erdvė, o kitiems – įtampas, gėdos ar baimės būti išjuoktiems.

Svarbu pirmiausia pastebėti ir stiprinti pastangas, drąsą bei nuolatinį bandymą, o ne tik patį rezultatą. Vaikas neprivalo būti geriausias sporte, kad judėjimas jam suteiktų gerų patirčių. Kur kas svarbiau, kad vaikas suprastų: jis gali judėti savo tempu, gerinti savo pasiekimus ir su savo kūnu elgtis geranoriškai – priimti jį tokį, koks jis yra.



ATMINTINĖ TĖVAMS:

- ★ vertinkite pastangas, drąsą ir tai, kad vaikas bando nepaisydamas sunkumų
- ★ stenkitės rodyti vaikui pavyzdį, laikydami judėjimą natūralia kasdienybės dalimi
- ★ „nemėgstu kūno kultūros pamokų“ laikykite signalu pokalbiui, o ne vaiko kaprizu



VISKAS

ko reikia per KŪNO KULTŪROS PAMOKAS

Per kūno kultūros pamokas svarbiausia – patogumas. Vien sportinė apranga neprivers vaiko pamėgti bėgimo pagal laiką ar pradėti taikliai mesti į krepšį, tačiau ji gali sumažinti dalį įtampos ir padėti geriau susikaupti. Apranga neturėtų niekur spausti, smukti ar varžyti judesių.

PRATIMAMS:

- ★ marškinėliai arba sportiniai marškinėliai
- ★ sportiniai šortai
- ★ sportiniai bateliai (geriausia su baltu padu)

PAPILDOMI PRIEDAI:

- ★ sportinis maišelis
- ★ gertuvė
- ★ atsarginės kojinės

VĖSESNĖMS DIENOMS:

- ★ liemenė
- ★ šiltas džemperis
- ★ sportinės kelnės



VISKAS

tęsiasi dar ILGAI PO SKAMBUČIO

Skambutis baigia pamokas, bet ne tai, ką vaikas išgyveno mokykloje – jo galvoje dar ilgai gali vykti visos dienos įvykių apmąstymas ir apdorojimas.



PO SKAMBUČIO PSICHOLOGĖS AKIMIS



Po įtemptos dienos vaikui dažnai pirmiausia reikia emocinės reguliacijos, o tik vėliau – pokalbio. Klausimai, užduoti vos vaikui įžengus pro duris, gali likti be atsako ne todėl, kad vaikas nenori bendrauti, o todėl, kad jis dar mintyse dėlioja visos dienos įvykius.

Verta suteikti vaikui šiek tiek laiko persijungti ir pailsėti, o tik vėliau pereiti prie pokalbių ir užduočių. Kai kuriems vaikams lengviau pasakoti piešiant, lipdant, kraunantis kuprinę arba prieš užmiegant.



ATMINTINĖ TĖVAMS:

- ★ nesitikėkite išsamaus pasakojimo vos vaikui grįžus namo
- ★ vietoj „kaip sekėsi?“, paklauskite: „kas šiandien buvo smagiausia?“
- ★ leiskite vaikui pailsėti prieš pereinant prie užduočių

VISKAS

kas padeda PO PAMOKŲ

Po mokyklos svarbiausia yra erdvė, kurioje vaikas gali atlikti namų darbus, susikrauti kuprinę, pasidėti mokyklinius daiktus ir atsikvėpti po visos dienos. Vaiko kambarys nebūtinai turi būti toks tobulas, kaip iš katalogo. Svarbu, kad ši erdvė būtų lengvai sutvarkoma ir kad vaikas jaustų, jog gali prisidėti prie jos kūrimo bei išvaizdos.

JAUKIAI ATMOSFERAI SUKURTI:

- ★ indeliai kreidelėms, pieštukams ir rašikliams
- ★ šiltas apšvietimas arba projektorius
- ★ patalynė su vaiko mėgstamu motyvu

NAMŲ DARBAMS IR MOKYMUISI:

- ★ žymekliai
- ★ lipnios kortelės
- ★ mokyklos kalendorius

KŪRYBIŠKUMUI UGDYTI:

- ★ drobė su molbertu
- ★ dažai ir teptukai
- ★ dienoraštis



DARŽELYJE taip pat vyksta

VISKAS

Darželis – tai šiek tiek mažesnis pasaulis nei mokykla, tačiau emocijos gali būti ne mažiau stiprios. Pirmoji diena be tėvų, pirmasis savarankiškas valgymas, pirmasis žaidimas su grupe, pirmoji draugystė. Vaikui tai didelis žingsnis į nepažįstamą pasaulį, o adaptacija darželyje vyksta ne tiesia linija. Mažylis vieną dieną gali linksmiai įžengti į grupę, o kitą – stipriai laikytis įsikibęs į tėvus. Tai natūralu.





Darželyje vaikui emocinę atramą gali suteikti mažas daiktas, kuris jam primena namus. Jis nepakeis tėvų artumo, bet gali padėti vaikui jaustis saugiau, nes šalia jo bus kažkas pažįstamo. **Tokiu palaikymu gali tapti „Pepco“ meškiukai-pakabukai, kurie atlieka dar vieną svarbią funkciją** – jie yra paramos akcijos dalis, kurios metu 100 proc. pajamų iš pardavimo skiriama projektams, remiantiems vaikų ugdymą ir švietimą. Todėl meškiukas-pakabukas tampa ne tik kuprinės puošmena, bet ir galimybe, perkant mokyklines prekes, nesavanaudiškai prisidėti prie pagalbos kitiems.



VAIKŲ DARŽELIS PSICHOLOGĖS AKIMIS



Mažyliui padeda nuspėjamumas. Verta iš anksto aiškiai pasakyti, kas vaiką pasiims ir kuriuo metu – pavyzdžiui, po pavakarių. Padėti gali trumpas atsisveikinimo ritualas, pavyzdžiui, apkabinimas, „penketukas“, pamojavimas pro langą – toks pats kiekvieną dieną.

Didelę reikšmę gali turėti ir mažas daiktas, atsineštas iš namų – pliušinis žaislas, pakabukas ar kita smulkmena, kuri vaikui yra gerai pažįstama. Toks „talismanas“ gali veikti kaip ryšys, jungiantis namus ir darželį. Jis primena vaikui tėvų artumą, padeda lengviau išgyventi atsiskyrimo akimirką ir suteikia saugumo jausmą vietoje, kuri vaikui dar nėra visiškai pažįstama.



ATMINTINĖ TĖVAMS:

- ★ neužtęskite atsisveikinimo, jei vaikui sunku
- ★ aiškiai pasakykite, kada grįšite
- ★ leiskite vaikui iš namų pasiimti ką nors pažįstamo

Biudžete yra vietos

VISKAS

Grįžimas į mokyklą gali tapti dideliu iššūkiu namų biudžetui, ypač kai pirkinių sąrašas vis ilgėja: kuprinė ir penalas, priemonės pamokoms, sportinė apranga, drabužiai ir aksesuarai su mėgstamais motyvais, daiktai kambariui, indai maistui ir gėrimams, reikmenys mažesniai vaikui į darželį... Prie viso to prisideda ir spaudimas, kad vaikas turėtų „viską“ – geriausia jau pirmą dieną.



Gera žinia?

Visa tai galite įsigyti vienoje parduotuvėje – geromis kainomis. „Pepco“ rasite viską, ko reikia mokyklai ir darželiui – vaikų mėgstamų spalvų bei su mylimais animacinių filmų herojais. Lengvai įsigysite daiktų, kurie yra ir praktiški, ir tokie, kuriuos vaikas pamėgs.



MOKYKLOJE VYKSTA

VISKAS

o su „Pepco“ galite tam pasiruošti išmintingai
– ramiai, patogiai ir už prieinamą kainą





NATALIA STAWUJAK

Psichologė, psichoedukacinio turinio autorė. Ji specializuojasi vaikų raidos, neuroįvairovės bei tarpasmeninių ir šeimos santykių srityse, sudėtingą informaciją perteikdama lengvai suprantama kalba.



pepco[®]

