

TURINYS

13	A	Amžiaus tarpsniai. Kas vyksta vaiko gyvenime nuo 6 iki 11 metų?
38		Asmeninė erdvė. Kodėl nereikia versti bučiuotis ir apsikabinti?
42		Atsakomybės ir pareigos. Ką vaikas privalo ir ko – ne?
48		Auklėjimas. Pozityvus auklėjimas XXI amžiuje: kur dingio žodis „auklėjimas“?
56	B	Baimės. Kaip su jomis gyventi?
62		Bendravimas su bendraklasiais. Apie draugystes ir karus
66		Būreliai. Kaip tinkamai pasirinkti ir kiek yra per daug?
72	C	Ciniškas elgesys. Kokius signalus jis mums siunčia?
78	Č	Čempionai ir primabalerinos. Pagrįsti ir nepagrįsti lūkesčiai
86	D	Dirbantys tėvai. Kaip visur suspėti?
90		Draugystė. Vaikas – mano draugas
98	E	Elgesys klasėje. Kas yra tinkama, o kas – ne?
102		Emocinis tvirtumas. Kokių klaidų turėtume vengti namie ir mokykloje?
108		Empatija. Kodėl svarbu atpažinti ne tik savo, bet ir kitų jausmus?
114	F	Finansinis sėkmingumas. Kada pradėti kalbėtis apie pinigus?
122	G	Galių kovos. Ką daryti?
126		Gebėjimai ir talentai. Kaip atrasti stipriąsias vaiko puses ir jas ugdyti?
132	H	Higiena. Savigalba. Kaip savigalbos įgūdžius paversti kasdieniais įpročiais?

138	I	Interneto saugumas. Kaip apsaugoti vaiką?
144		Intymumas ir seksualumas. Kada pradėti kalbėtis nepatogiomis temomis?
154	Į	Įsitraukimas į ugdymą. Pokalbiai apie mokyklą
158		Įtakos ir pagundos. Kaip atsiriboti nuo blogų dalykų?
164	Y	Ydos ir stiprybės. Kaip trūkumus paversti privalumais?
170	J	Jautrumas. Ar su jautriu vaiku bendrauti kitaip?
176	K	Kaltės jausmas. Ar jūs blogi tėvai?
182		Keiksmažodžiai. Ką daryti, kad netektų raudonuoti?
186		Konfliktai. Kaip juos spręsti?
192		Konkurencija. Ugdyti ar slopinti?
196		Kritinis mąstymas. Kaip ugdyti mąstančią asmenybę?
204	L	Laimingas vaikas. Pradinuko laimės formulė
208		Laisvalaikis. Kaip prasmingai išnaudoti laisvą laiką?
212		Lankomumas. Kodėl svarbu nevēluoti į pamokas?
214		Lepinimas. Kada meilė peržengia ribas?
222	M	Matematika. Kaip matematika susijusi su genais?
226		Melas. Kai peržengiamos fantazijų ribos
230		Miegas. Dienos ritmas: kada ir kiek ilsėtis pradinukui?
234		Mirtis. Kaip padėti išgyventi sielvartą?
240		Mityba. Kaip užauginti sveiką ir stiprų vaiką?
244		Mokykla. Kaip išrinkti vaikui tinkamiausią mokyklą?
250		Mokymasis. Kaip sudominti vaiką mokytis ir jam padėti?
256		Mokymasis namuose. Privalumai ir trūkumai
260		Mokytojai. Kaip tėvams ir pedagogams tapti viena komanda?
266	N	Naminiai gyvūnai. Ko jie moko vaikus?
270		Namų darbai. Daryti ar nedaryti?
276		Nesėkmės baimė. Kaip ją įveikti?
278		Nusirašinėjimas. Kodėl tai ydinga?

O
284 Oratorystė. Kaip ugdyti vaiko gebėjimą kalbėti viešai ir sklandžiai reikšti mintis bei idėjas?
288 Organizuotumas. Visada pasirengęs

P
294 Pasitikėjimas. Kaip užauginti stiprią ir savimi pasitikinčią asmenybę?
302 Patyčios. Kaip užkirsti kelią ir padėti vaikui?
310 Pergalės ir pralaimėjimai. Kodėl svarbu išmokti ne tik nugalėti, bet ir pralaimėti?
316 Pilietiškumas. Ugdyti patriotą ar kosmopolitą?
320 Pykčio priepuoliai. Kodėl jų kyla ir kaip reaguoti?
324 Priešmokyklinė klasė. Kada vaikas pasirengęs mokyklai?

R
330 Raidos sutrikimai. Apie vaikus, kuriems reikia specialaus dėmesio
336 Rašymas. Viskas, ką svarbu žinoti mokantis rašyti

S
342 Santykiai su broliais ir seserimis. Apie draugystes ir kovas
348 Santykiai su seneliais. Apie besąlyginę meilę
354 Santykiai su tėvais. Kaip bendrauti su pradinuku?
358 Savanorystė klasėje. Kodėl tai svarbu?
362 Savarankiškumas. Kaip jį ugdyti?
366 Savikontrolė. Kaip ją ugdyti?
370 Skaitymas. Kaip sudominti vaiką skaitymu?
378 Skyrybos. Kaip sumažinti traumos pasekmes?
384 Smalsumas. Įgimta ar išugdoma savybė?
390 Sportas. Kasdienio judėjimo svarba
392 Stresas. Kas jį sukelia ir kaip sumažinti?
396 Sunkus vaikas. Kodėl jis neklauso ir kada vertėtų sunerimti?
402 Susitikimai su mokytojais. Kokius klausimus reikia užduoti?

Š
408 Šventės. Kas iš tiesų patinka vaikams, arba kaip nepersistengti?

T
414 Taisyklės. Kodėl tai svarbu ir kaip jų laikytis?
420 Technologijos. Ką drausti ir ką (bei kiek) leisti?
426 Tėvai sraigtasparniai. Ar jūs tokie?
432 Tvirta mergaitė. Apie lyčių stereotipus

U
440 Užsienio kalbų mokymasis. Kaip padėti vaikui?

V
446 Vagystės. Kaip elgtis?
450 Valdingumas. Slopinti ar džiaugtis?

Z
456 Z karta. Kuo ji ypatinga ir kokie iššūkiai jos laukia?

Ž
462 Žaidimai. Kaip žaidimai padeda ugdyti ir kada vaikui žaisti pasidaro nebeįdomu?
466 Žinios. Akademiniai pasiekimai ir jų svarba

AMŽIAUS TARPSNIAI

KAS VYKSTA VAIKO GYVENIME NUO 6 IKI 11 METŲ?

Kiekvieno vaiko raida yra ne tik būdinga konkretaus amžiaus vaikui, bet ir unikali, kompleksinė, sudėtinga. Negalime tiesiog besti pirštu ir sakyti, kad mūsų vaikas – tipinis aštuonmetis. Gali būti, kad jo socialinė raida būdinga aštuonerių metų vaikui, tačiau kognityvinė – lenkia bendraamžius arba atvirkščiai – atsilieka. Arba jis turi puikių šio amžiaus tarpsniui būdingų emocinių gebėjimų, tačiau jo fizinė raida – netipinė. Be to, kiekvieno vaiko raidą veikia kontekstas, kuriame jis auga, tad genetinis užtaisas toli gražu nėra viskas.

Todėl taip svarbu išmanyti visą skirtingų amžiaus tarpsnių ypatumų kompleksą. Tik tuomet galėsime suprasti, kas būdinga aštuonerių metų vaikui, bet taip pat atsižvelgti į septynerių ir devynerių metų tarpsnių ypatumus.

Kontekstas yra be galo svarbus vaiko raidai. Amžiaus tarpsnių ypatumai, apie kuriuos kalbu šiame skyriuje, nėra akmenyje iškalta taisyklė: jie kalba apie tendencijas ir tam tikrus standartinius lūkesčius konkretaus amžiaus vaikui, tačiau raidos ribos yra plačios, ypač pradinėje mokykloje. Tik gerai išmanydami amžiaus tarpsnių ypatumus galėsime spręsti, dėl ko dar neverta jaudintis, o kada jau reikia susirūpinti ir kreiptis pagalbos ar patarimo į specialistus. Kaip ne kartą kartoju šioje knygoje: visada yra geriau pasitarti, negu ignoruoti, be to, kuo anksčiau vaikui suteikiama pagalba, tuo geriau. O kas nenori, kad vaikui būtų geriau?!

ŠEŠERI METAI

Pagrindinė dilema, su kuria susiduria daugelio šešiamečių tėvai – ar mano vaikas jau pasirengęs eiti į pirmą klasę? Tėvai, trokštantys, kad vaikas kuo anksčiau pradėtų lankyti mokyklą, dažnai akcentuoja jo akademinį pasiekimą: mažylis jau skaito, rašo ir puikiai skaičiuoja. Tačiau neretai pamirštama, kad vis dėlto kur kas rimtesnis svirtas šiame amžiuje yra socioemociniai gebėjimai. Deja, daugelis mažųjų, per anksti atsėdusių į pradinės mokyklos suolą, susiduria su sunkumais, patiria nemažai streso ir tiek pat jo sukelia mokytojams. Todėl šį svarbų sprendimą reikėtų priimti tik gerai pasvėrus ir įvertinus konkretaus vaiko kontekstą ar net pasitarus su vaiko raidos specialistais.

FIZINĖ RAIDA

Šio amžiaus vaikų stambioji motorika jau gana pažengusi. Jie gali bėgti į visas puses, šokti, voliotis, perkelti svorį nuo vienos kojos ant kitos, pasižymi neprasta koordinacija. Kiek sunkiau jiems sekasi mesti ir gaudyti, spirti ir pataikyti. Tačiau visi šie įgūdžiai greitai lavėja, jei lanko sporto būrelį, jei su jais nuolat užsiimama, jei dažnai žaidžia aktyvius žaidimus.

Vaikams, kurie nelanko jokio sporto būrelio, nedūksta kieme, nevažinėja dviračiu, būdinga kur kas lėtesnė fizinė raida. Tad turime suprasti, kad vien rūpintis vaiku neužtenka – jis turi nuolat aktyviai judėti. Beje, pati geriausia sporto ir žaidimų aikštelė yra miškas, kur daug nusvirusių medžių šakų ir nežinomybės, priešingai nei kiemo žaidimų aikštelė, kur viskas aišku ir įprasta.

Vaikai turi suprasti, kad gyvenimas nėra tik smagūs nuotykių ir žaidimai. Tad jei mažylis skundžiasi, kad jam nuobodu važiuoti automobiliu, pasiūlykite pažiūrėti pro langą ar skaičiuoti medžius. Jokiu būdu nebėkite į parduotuvę pirkti automobilinių televizorių, organizuoti kitų pramogų ar užimti vaiką mobiliuoju telefonu. Nuobodulys moko emocinio atsparumo ir skatina kūrybingumą. Žinoma, jeigu kelionė yra itin ilga (pavyzdžiui, važiuojate mašina į Italiją), kodėl gi ne, bet – kaip ir ne kartą esu sakiusi ir rašiusi – vertinkite visą situaciją, o ne vieną jos elementą.

Nesitikėkite, kad jūsų vaikas visose gyvenimo situacijose, taip pat mokykloje bus tobulas. Priešingai, mokykite, kad būti netobulam, kaip ir klysti, yra visiškai normalu. Gali stengtis būti geriausiu savimi, bet ne geriausias visose srityse. Jei nuolat tik lyginsite save su kitais, vargu ar kada iš tiesų būsite laimingi.

Nesistenkite apsaugoti vaikus nuo skausmo. Užgauti jausmai, liūdesys, nerimas yra gyvenimo dalis. Kai leidžiame vaikui išjausti visus nemalonius dalykus, mokome jį toleruoti negerą savijautą, atrasti būdų, kaip atsitiesti ir naviguoti savo emocijų pasaulyje. Nesijauskite atsakingi už vaiko emocijas, nepulkite jo linksminti, jei jam liūdna, ar raminti, kai suirzęs – tai yra jo emocijos, jo jausmų pasaulis. Su savo jausmais jis turi išmokti susitvarkyti pats.

Pradinukai jau gali įsitraukti ir į savanorišką veiklą, padėti tiems, kurie gyvena vargingiau nei jie patys, juk netoliese visada yra kas nors, kam gyvenimas atseikėjo mažiau nei mums. Gyvendami Belgijoje du kartus per metus kartu su vaikais atrinkdavome išaugtus drabužėlius ir nunešdavome juos į specialų konteinerį, iš kurio jie būdavo surenkami ir perduodami nepasiturinčioms šeimoms. Mūsų vaikams tai buvo laukiamas ritualas, o mes tokiu būdu juos mokėme jautrumo aplinkiniams ir dėkingumo už tai, ką turi jie patys – laimingą ir sveiką šeimą.

Įveikti galima beveik visus iššūkius, todėl kuo dažniau vaikui girdint kartokite tokias frazes kaip „Dar nemoku, bet išmoksiu“, „Ir tai praeis“, „Sunkumai mus sustiprina“. Šios paprastos, atrodo, klišės iš tikrųjų veikia, ugdo mūsų emocinį tvirtumą iš sudėtingų situacijų išėiti aukštai iškelta galva ir nusiteikus pozityviai.

Mūsų, tėvų, tikslas yra ne apsaugoti vaikus nuo gyvenimo negandų, bet išmokyti jas įveikti, o parklupus – atsikelti.

Jeigu neturėtum
emocijų,
nežinotum,
kokia tavo
nuotaika.

EMPATIJA

Empatija – tai gebėjimas pajusti kitą žmogų ir suprasti, ką jis išgyvena. Šis gebėjimas išugdomas taip pat, kaip ir pomėgis skaityti. Vieni gimstame labiau mėgdami knygas, kiti – mažiau, tad ir empatijos gebėjimo vieni iš prigimties turime daugiau, kiti – kiek mažiau. Empatija – lyg gležna gėlėlė. Jei jos nepuoselėsime ir apleisime, jei nekalbėsime, kokia ji svarbi, ši ims vysti. Todėl mūsų, tėvų ir mokytojų, atsakomybė bei kasdienis darbas – skatinti vaikus kalbėtis apie emocijas ir santykius su aplinkiniais.

KODĖL SVARBU ATPAŽINTI NE TIK SAVO, BET IR KITŲ JAUSMUS?

Ypač empatiški paprastai būna jaunesnio amžiaus vaikai, jie akimirksniu pastebi ir reaguoja, jei draugas nusiminęs, nelaimingas ar jaučiasi vienišas. Empatijos stoka atsiranda tuomet, kai vaikas neturi galimybės išreikšti savo jausmų ir emocijų. Ir jei klasėje vadovaujamosi darviniška teorija – išlieka tik stipriausieji, tokioje aplinkoje empatijos apraiškų lieka vis mažiau. Dažnai įsivaizduojame, kad empatiškas žmogus – tai lyg gėlių vaikas, plaukiojantis vienaragių ir vaivorykščių pasaulyje. Nieko panašaus! Net labai empatiški žmonės geba puikiausiai funkcionuoti itin struktūrizuotoje aplinkoje – klasėje, turinčioje aiškias taisykles.

PRIPILDYKITE NAMUS EMPATIJOS

Mokyti empatijos pradedame nuo pavyzdžio, kurį matome, tad pirmiausia patys privalome elgtis taip, kaip norėtume matyti besielgiant savo vaiką. Tai aprėpia pačias įvairiausias kasdienes situacijas. Jei laidysime sarkastiškus komentarus, žeminsime ar šaipysimės iš kito žmogaus, vaikai mūsų elgesį akimirksniu sugers ir ims kopijuoti. Nepamirškite – būtent mes esame tie lyderiai, iš kurių vaikai mokosi gyventi. Jiems įdomu ir svarbu, kaip ir kodėl tam tikrose situacijose elgiasi mama, tėtis, močiutė, auklė, mokytoja, būrelio vadovas. Tad prieš žengdami kiekvieną žingsnį atminkite, kad vaiko akyse esate socialinio teisingumo, arba empatijos, ambasadorius.

Vaikui svarbu matyti autentiškus jausmus, apie juos kalbėti ir diskutuoti, nesijausti smerkiamam ir taip pat mokyti nesmerkti kitų žmonių už jų jausmus. Mokslškai įrodyta, kad vaikų (ir ne tik!) elgesį veikia veidrodiniai neuronai.³² Jie lyg veidrodžiai atspindi emocinę būseną, kurią mato ir jaučia aplink. Ir jei vaikai auga apsupti supratimo, natūraliai empatiškas žmogus pasitelkęs veidrodinius neuronus tampa dar jautresnis, o turintis mažiau empatijos gebėjimų išmoka įvardyti savo jausmus, auga ir jo emocinis intelektas.

KAIP PRADĖTI?

Pradėkite nuo to, kad padedate vaikui įvardyti emociją. Dažnai vaikams sunku, nes jie tiesiog bando apibūdinti savo emociją, tačiau negali, o negali dėl paprastos priežasties – nesupranta, kad jaučia pavydą, frustraciją, išgąstį, pasišlykštėjimą, panieką ir pan. Juk negali būti visą laiką gerai, blogai arba nelabai – mūsų jausmų ir emocijų pasaulis daug turtingesnis. Išmokęs įvardyti savo emocijas ir pajutęs, kad nesmerkiame jo dėl to, ką jaučia (nes negali emocijų kontroliuoti – jos tiesiog yra, vaikas išmoka kontroliuoti savo elgesį, kai jaučia vieną ar kitą emociją. Vadinasi, išmoka naviguoti emocijų pasaulyje, o tai yra itin svarbu norint išauginti empatišką žmogų.

EMPATIŠKI VAIKAI MOKOSI GERIAU

Dauguma tyrimų rodo, kad didesni akademiniai lūkesčiai nėra susiję su aukštesniu žinių lygiu. Kitaip tariant, jei mokyklos vadovybė nuspręš padidinti matematikos ar lietuvių kalbos mokymo krūvį, egzaminų rezultatai greičiausiai nebus geresni. Tačiau jei vaikai mokykloje mokomi empatijos ir socialinių įgūdžių, dažniausiai išauga ir jų akademiniai pasiekimai. Akivaizdu (ir tai yra ne nuomonė, o mokslinių tyrimų faktai!) – vaiko emocinė savijauta tiesiogiai koreliuoja su jo gebėjimu ir noru mokytis.³³ Ir taip yra visose gyvenimo srityse. Juk gerai jausdamiesi ir darbe nuveikiame kur kas daugiau. Ir priešingai: kuo blogiau jaučiamės, tuo sunkiau dirbti.

Kad sukurtų empatišką ir pasitikėjimu grįstą aplinką klasėje, kur kiekvienas jaustųsi svarbus ir išgirtas, mokytojas turėtų skleisti štai tokią žinią: „Žinau, kad esate geri, protingi ir mylintys vaikai, tik kartais jums nepavyksta tinkamai elgtis. Mes susirinkome, kad to išmoktume.“ Jausdami mokytojo pozityvų nusiteikimą, tikėjimą, kad nėra beviltiški ir pasmerkti, mokiniai juo pasitikės, o ugdant empatiją pasitikėjimas – svarbiausia.

Vis dėlto turėtume nepamiršti, kad pasitikėjimo (arba tos pačios empatijos) iš mūsų, tėvų, tikisi ir mokytojai. Pastaruosius 10 metų lūkesčiai, keliami mokytojams, augo neproporcingai greitai. Iš jų reikalaujama vis daugiau, tad nieko keista – daugelis pedagogų šiandien jaučiasi emociškai pervargę.

Štai tik vienas pavyzdys: anksčiau mokinys būdavo kaltas, kad neatliko namų darbų, o dabar kaltas mokytojas – nes neteisingai užrašė užduotį arba nepakankamai gerai ją išaiškino mokiniui, arba neatrašė į mamos (!) laišką 21:30. Realus pavyzdys iš mūsų mokyklos gyvenimo: kartą esame gavę laišką, kuriame vieno mokinio tėvai teigė, kad reikalaujama atlikti namų darbus mokytoja emociškai traumuojanči jį vaiką.

Ko gero, taikliausiai šią situaciją apibūdina vienos mokytojos atsiliepimas, ji retoriškai klausė: „Kaip galiu mokyti mokinius empatijos, jei tėvai nejaučia empatijos man? Iš manęs tik reikalaujama, bet net nebandoma suprasti.“

Todėl noriu pabrėžti, kad bendruomenės jausmą kuriame visi kartu: tėvai, vaikai ir mokytojai. Taip, mokyklos požiūris į socioemocinį ugdymą svarbus, vis dėlto svarbiausias yra šis trikampis: tėvai, vaikai ir mokytojai. Tik būdami supratingi, empatiški ir jautrūs vieni kitiems pasieksime geriausius rezultatus.

ATRASKITE LAIKO POKALBIAMS

Klasės valandėlė ar ryto ratas – puiki galimybė pasikalbėti apie emocijas, mokyti išklaudyti, palaukti savo eilės, neužgauti draugo, ugdyti kalbinius gebėjimus. Pradinėse klasėse tam rekomenduojama skirti bent 15–30 minučių per savaitę. Žinoma, jei yra galimybė tai daryti kasdien po 15 minučių, tuomet ir vaikų empatijos jausmas, tikėtina, augs penkis kartus greičiau.

Beje, vienodai empatiški geba būti ir berniukai, ir mergaitės. Šis gebėjimas apskritai susijęs su mūsų socialine lytimi – nė vienas nesame genetiškai užkoduotas jausti daugiau ar mažiau. Tad apmaudu, kad Lietuvoje vis dar gali išgirsti: „berniukai neverkia“ ar „emocionalios mergaitės“. Štai visai neseniai žaidimų aikštelėje

Atskirti fantaziją nuo realybės vaikams padeda įsivaizduojamieji žaidimai. Tarkime, galite kieme pažaisiti karą, o paskui nueiti į pratybas ar susitikimą su savanoriais. Taip vaikai supras, kad žaisdami mes fantazuojame, o karo pratybos vyksta realiame gyvenime.

Galima, o ir būtina vykdyti melo prevenciją kalbant su vaikais apie pamatines vertybes, tačiau nereikia savęs plakti, jei kartais nepasiseka. Mūsų neturėtų nuvilti, kad mylimas vaikas retkarčiais ima ir suklysta, paslysta, pameluoja. Kai tai įvyksta, pasistenkite išlaikyti kuo didesnę ramybę ir neprarasti savitvardos. Padėkite jam greičiau susivokti, kas yra tikra, o kas – tik įsivaizduojama. Ir dėliokitės vaiko lakia vaizduote, kol dar mažas. Susidūrę su melu visada ieškokite priežasčių, kodėl jis taip elgiasi. Galbūt nesako tiesos, nes nepasitiki savimi arba galvoja, kad nėra tobulas, toks geras kaip kiti, o gal ko nors bijo. Pašalinus tas priežastis dažnai pavyksta eliminuoti ir melą.



Melas kartais
yra blogai, o
kartais truputį
geriau, nes
gali išsisukti
nuo piktu
smurtu.

produktų sąrašą ir viską surinkdavo. Atrodė kaip maži nykštukai, kurie viską randa ir sukrauna į krepšį. Žinoma, paskui daug smagiau valgydavo tai, ką patys ir išsirinko. Pamenu, kaip ilgiausiai apžiūrindavo spagečių pakuotes svarstydami, kurie geriausi. Visai nesvarbu, kad visi makaronai vienodi – esmė, kad sprendimą priėmė jie.

Kartu pietaujant ar vakarienėjant galima pasikalbėti apie skirtingus produktus, sveiką ir nesveiką maistą, mokykloje pakabinti sveikos mitybos piramidę ir ją aptarti. Maistas yra ugdymo ir ugdymosi proceso dalis.

Visai neseniai skaičiau, kad JAV mokyklose pietums skiriama vos 10 minučių. Įsivaizduokite, koks tai greitas valgymas – vos atbėgai, greitai susikimšai pietus ir išlėkei. Tokia skuba tikrai neugdo maisto kultūros.

Žinoma, yra tėvų, kurie teigia, kad ir per pusvalandį vaikai nespėja normaliai pavalgyti, kad jiems, kaip ir suaugusiesiems, pietums turėtų būti skirta visa valanda. Vis dėlto šie pietauti kažkur eina, užsisako maistą, jo laukia, o pavalgę grįžta į darbą. Tad pačiam valgymui ir skiriama tiek pat laiko kiek mokykloje – apie 20 minučių. Manau, tai optimalu, ir tiek pradinukams sočiai pakanka.

KALBĖKITĖS, JUDĖKITE, DOMĖKITĖS

Vaikams nuo mažens reikėtų pasakoti apie maisto ir judėjimo ryšį bei svarbą. Maistas – tai energija, ir kiek jos išnaudoji per dieną, tiek turėtum suvalgyti. Jei suvartosi daugiau, augs svoris, jei per mažai – nuolat trūks energijos, prastės sveikata.

Pradinukams kasdien rekomenduojama aktyviai judėti bent valandą. Net jei vaikai mokykloje per pertrauką lauke praleidžia 15 minučių ir 2–3 kartus per savaitę turi kūno kultūros ar šokio pamokas, to nepakanka net minimaliai rekomenduojamam aktyvumui palaikyti. Vadinasi, arba turėtume išeiti su vaiku pasivaikščioti po pamokų, arba jis turėtų pasiausti kieme. Esu įsitikinusi, kad geriausia, jei pradinukas lanko bent vieną sporto būrelį. Juk tokio amžiaus vaikai dažniausiai į mokyklą atvežami ir iš jos pasiimami tėvų, jie apskritai juda daug mažiau negu mes būdami jų amžiaus, kai į mokyklą bėgdavome, šuoliuodavome, kopdavome laiptais ir prisigalvodavome kitų būdų pajudėti. Dabar visur važiuojame, arba vaikai yra vežami, todėl sportas padeda išsijudinti tiek, kiek būtina.

Taip pat pravartu riboti vaiko ekrano laiką ir verčiau jau išeiti su juo pasivaikščioti po parką, pamėtyti kamuolį krepšinio aikštelėje ar pasivažinėti dviračiais.

Sveikos gyvenamosios temos gali būti puikiai integruojamos į kasdienį darbą mokykloje ir namuose. Galima paklausti vaikų, ką valgė pusryčiams, ar mano, kad tomis dienomis, kai neina į mokyklą, irgi reikėtų juos valgyti, kokį maistą rinktis, kai turime daugiau laiko paruošti įdomesnius pusryčius ir pan. Susimąstyti priverčiantys klausimai pradinukams patinka, jie mielai įsitraukia į tokias diskusijas ir taip plečia savo žinias.

Mokykloje rekomenduojama mokytojams valgyti kartu su mokiniais, o ne susėdus prie atskiro stalo. Pradinių klasių mokytojas mažiesiems yra didelis autoritetas, tad gali būti, kad juos įkvėps išbandyti ką nors nauja. Galima pasikalbėti ir apie tai, kaip vaikai jaučiasi suvalgę vieno ar kito maisto, pavyzdžiui, bananą ir porciją skrudintų bulvyčių. Kada jaučiasi lengviau? Kada turi daugiau energijos? Tokie maži eksperimentai gali padėti jiems ateityje priimti teisingus sprendimus.

Galima su klase nueiti pažiūrėti, kaip mokyklos valgykloje ruošiamas maistas. Pasikalbėti su virėjais ir virėjomis. Tai būtų įdomi ir prasminga ekskursija, kuri galbūt ne vieną paskatins nebūti tokį išrankų.

NESKIRSTYKITE MAISTO Į GERĄ IR BLOGĄ

Esu pastebėjusi, kad pradinukai dažnai įsitikinę, jog maistas būna blogas arba geras. Stengiuosi jiems paaiškinti, kad valgis yra energija: viena mums tinkamiau, o kita – ne taip tinkama. Nemanau, kad turėtume demonizuoti bulvių traškučius, tortus, kitas „blogybes“ ir sakyti, jog sveika yra tik vaisiai, daržovės bei grūdėtoji varškė, o jei valgai ką nors kita, esi blogas žmogus ir vartoji nuodus. Kaip jau minėjau, saikas ir subalansuota mityba yra svarbiausia.

Vaikus galima nusiųsti į ūkininkų turgų, supažindinti su pačiais jais ir produktais, kuriais prekiauja, vietoje išbandyti ką nors nauja. Kuo dažniau inicijuosime tokius pokalbius ir veiklas, tuo sąmoningesni ir išmintingesni bus mūsų vaikai, tuo lengviau jiems bus pasirinkti tinkamiausią maistą.

Na o aš išmokau atidžiai perskaityti produktų, kuriuos perku, etiketes. Pamenu, buvau nustebusi, kai pamačiau, kiek cukraus yra jogurte ar juodoje duonoje – apie tai kalbuosi ir su mokiniais.

Žinoma, jei matote, kad vaiko mitybos įpročiai vis dėlto nėra tinkami ar pradate jaudintis dėl jo atsvario, vertėtų pasitarti su šeimos gydytoju. Ypač jei pavojaus signalų sulaukiate iš mokytojų. Mums gyvenant Belgijoje viena pedagogė atkreipė dėmesį, kad sūnus išmeta viską, ką jam duoda mokykloje. Pasirodo, jam belgiškas maistas atrodė kitokio skonio ir nepatiko. Paklausiau, gal norėtų bent pabandyti, bet jis atsisakė. Tada sugalvojome gaminti trintas sriubas, ir jis jas nešdavosi į mokyklą. Vaiko negali versti valgyti tai, ko jis nenori. Tačiau visada galima rasti alternatyvių sprendimų – pasvarsčius pačiam ar pasitarus su šeimos gydytoju.

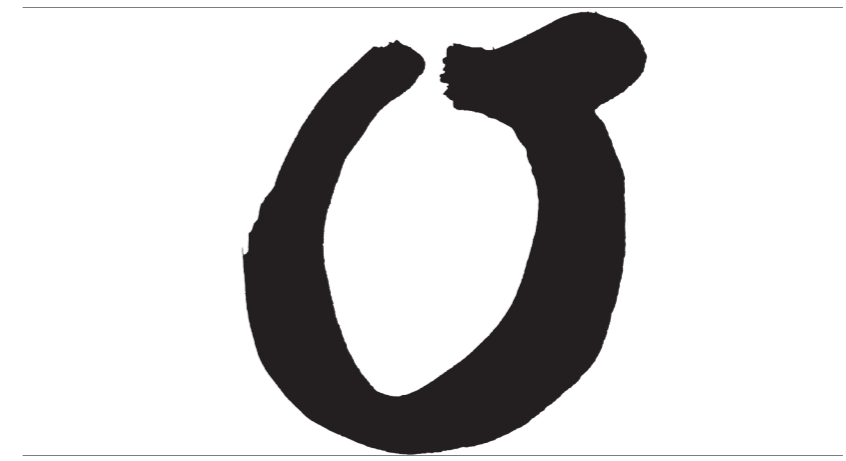
Galbūt jūsų vaikui, kuris visiškai nemėgsta daržovių, patiks mūsų dukros idėja. Gal pusmetį ji kasdien pusryčiams pati gamindavosi įvairiausių glotnučius. Pamenu, mūsų šaldiklis tiesiog lūžo nuo uogų ir kitų gėrybių. Ji buvo įsigudrinusi į glotnutį įtarkuoti net imbiero šaknies, mėtų lapelių, špinatų – ko tik neišbandė. Man smagiausia buvo, kad visada paruošdavo porciją ir man.

Pati kadaise buvau užsidedusi ruošti šaldytus desertus vaikams. Nusipirkau ledų formeles ir jose užšaldydavau įvairias trintas uogas, užpiltas vandeniu – sustingusios jos primindavo ledus, ir vaikai mielai valgydavo. Net mūsų sūnus, kuris visiškai nemėgdavo braškių, trintomis ir užšaldytomis jomis gardžiudavosi.

Yra daugybė būdų vaikų mitybą paversti smagiu žaidimu, pasakojant, rodant, kartu ragaujant, eksperimentuojant. Pamenu, vaikai buvo išsižioję, kai pirmokų mokytojai atliko eksperimentą ir į plastikinius maišelius pripylė lygiai tiek cukraus, kiek jo yra tam tikruose produktuose, pavyzdžiui, indelyje uogienės. Kai kurie pirmokėliai tvirtino, kad daugiau gyvenime tos uogienės į burną neims.

Maistas iš tiesų nėra tik geras ir blogas – jis yra kuras, ir apie tai turime kalbėti su vaikais. Nes tik jie patys geriausiai jaučia, kiek maisto jiems reikia. Jei mažai juda, gal ir nenorės valgyti, o jei išnaudoja daug energijos dūkdami ar sportuodami, intuityviai valgys daugiau. Kartais pamirštame įsiklausyti į savo kūną, o juk jis nuolat siunčia signalus, iš kurių galėtume daug pasimokyti ir suprasti.





KAIP VAIKO RAIDĄ VEIKIA TĖVYSTĖS STILIUS

Didžiulę įtaką pradinį klasių vaiko raidai daro įvairūs tėvystės stiliai. Dažnai dominuojantis išryškėja dar vaikui esant ikimokyklinuku ir vėliau išlieka toks pat.

Itin valdingų tėvų, pasižyminčių perdėtu perfekcionizmu, nelankstumu ir griežta disciplina, vaikai būna nedrąsūs, jiems sunkiau sekasi bendrauti, jų kognityviniai gebėjimai bei pasitikėjimas savimi neatsiskleidžia taip, kaip galėtų. Dažnai jie būna tie, kuriuos mokytojai vertina kaip turinčius agresyvaus elgesio apraiškų ar net agresyviai besielgiančius. Jie dažnai susiranda netinkamų draugų, dėl to ir patys tampa dar agresyvesni. Tėvai, manydami, kad elgiasi nepakankamai griežtai, ima dar labiau kontroliuoti savo vaiką, taip įsisuka pragaištingas griežtumo ir agresyvumo ratas.

Nuolat nuolaidžiaujančių tėvų vaikai paprastai būna impulsyvūs, nepatikimi, neatsakingi, jie neatlieka užduočių, yra išsiblaškę, juos dažnai ištinka pykčio priepuoliai, kurių negeba valdyti. Apskritai tokie vaikai yra emociškai ne tokie brandūs kaip jų bendraamžiai.

Daugiausia bėdų kyla su tais vaikais, kuriuos mes vadiname apleistais. Yra vaikų, kurie akivaizdžiai apleisti, ir niekam nekyla abejonių dėl to. Tačiau yra ir tokia grupė apleistų vaikų, kuriems tėvai lyg ir viską suteikia, tačiau beveik nedalyvauja vaiko gyvenime. Tokie pradinėje mokykloje patiria daugiausia problemų – ir akademinų, ir elgesio.

Manoma, kad toks vaikas priklauso socialinės rizikos šeimai, tačiau kur kas dažniau tai būna vaikai, kurių gyvenime lyg ir nieko netrūksta, tik į mokyklą juos atveža ir iš jos pasiima auklė, jų tėvai nuolat išvykę į komandiruotes, grįžę iš jų jie vedasi vaikus į prabangų restoraną, bet vakarienės metu ištiesai šneka telefonu ir negeba vaikams skirti viso savo dėmesio. Jie nesilanko mokyklos renginiuose ir neateina į susitikimus su mokytojais. Vaikas, žinoma, mato ir jaučia tėvų atsitraukimą, nedalyvavimą. Ir nors tokie vaikai lanko puikią mokyklą ir begalę būrelių, jiems kyla daugiausia elgesio problemų. Jie nesijaučia saugūs, jų pasitikėjimas savimi itin trapus.

Socialiai kompetentingiausi, atsakingiausi, labiausiai savimi pasitikintys ir sėkmingiausi mokykloje yra tėvų autoritetų vaikai. Šie tėvai nustato aiškias ribas, laikosi taisyklių ir yra įsitraukę į vaiko gyvenimą tiek, kiek reikia, kartu palikdami jam pakankamai autonomijos, laisvės ir, kai tik galima, leisdami jam pačiam priimti sprendimus. Jie padeda vaikui ugdyti socialinę kompetenciją ir pasitikėjimą savimi. Taip jis pamažu išmoksta būti atsakingas ir atsiskirti nuo tėvų. Čia ir vėl įsisuka ratas, tik pozityvus, kuriame auga vaiko kompetencijos, o tėvai gali juo vis labiau pasitikėti.

Kartais mums atrodo, kad už šeimos narių tarpusavio santykius daugiausia atsakomybės tenka tėvams – aš pati esu linkusi taip manyti. Tačiau vis daugiau tyrimų rodo, kad tai – abipusis ryšys ir kad įtaką to ryšio tvirtumui, nuoširdumui bei pažeidžiamumui daro ir pats vaikas.⁸⁶ Būtent pradinėje mokykloje tie santykiai, kokie buvo sukurti iki tol, yra galutinai užtvirtinami. Svarbu suprasti, kad vaikų ir tėvų ryšiai nėra duotybė, tai nuolatinis ir sudėtingas socialinis procesas, kurį pakreipti viena ar kita linkme niekada nėra per vėlu.

LAIKAS MĖGAUTIS

Tėvų ir vaikų tarpusavio ryšys turi be galo svarbią reikšmę vaiko raidai. Jai gali pakenkti tokie pokyčiai kaip tėvų skrybros ar nauja santuoka, netektis, pasikeitimai tėvų darbe ir daugybė kitų netikėtų aplinkybių. Tačiau gera žinia yra tai, kad visus pokyčius galima išgyventi sėkmingai, jei tik dėsime pastangas, kad mūsų santykiai su vaiku būtų artimi ir sveiki.

Pradinukų tėvai dažnai nežino, ką daryti, kai jų vaikas elgiasi netinkamai, baiminasi, kad jų reakcija gali būti traumuojanti ir palikti gilų pėdsaką vaiko gyvenime. Vaikus žaloja fizinis ir emocinis smurtas, o mūsų reakcija į netinkamą vaiko elgesį yra būtina ir lemia jo pasitikėjimą savimi bei gebėjimą megzti santykius su kitais žmonėmis. Vadinasi, reaguoti ne tik svarbu, bet ir būtina.

Jei jaučiate, kad vieni nesusitvarkysite ir jums reikia pagalbos, kuo greičiau kreipkitės į šeimos santykių specialistus. Tuo labiau kad ne vienas tyrimas įrodė, jog sėkmingas šeimos įsitraukimas padeda ir akademinai, ir socialinei vaiko sėkmei. Būtent mes esame pirmieji vaiko mokytojai, ir visų jo besivystančių gebėjimų šaknys glūdi būtent namuose. Kuo tos šaknys tvirtesnės, aiškesnės, pagrįstos visiems suprantamomis, priimtinomis taisyklėmis ir vertybėmis, tuo mūsų vaikai bus laimingesni bei sėkmingesni žmonės.

Beje, vaikai dažnai save įsivaizduoja būtent tokius, kokius juos mato jų tėvai. Tad jei nuolat kartosime, kad mūsų vaikas labai aktyvus – jis būtent taip ir manys. Jei kuklus – jis ir stengsis būti toks. Pradinėje mokykloje vaikai labai nenori mūsų nuvilti, tad įvyksta savotiška save išpildanti pranašystė. Todėl gerai įsiklausykite į tai, ką ir kaip kalbate (ypač vaikui girdint), suprasdami, kad jūsų žodžiai gali smarkiai paveikti vaiką ir net jo charakterį.

Pradinė mokykla – tai vienas smagiausių etapų, kai jau pasibaigę ikimokyklinukų pykčio priepuoliai, kai vaikas tampa daug savarankiškesnis, bet vis dar jaučiasi labai artimas tėvams, kai jam vis dar reikia mūsų pasakų prieš miegą, apsikabinimų ir bučinių. Mėgaukitės šiuo nuostabiu laikotarpiu užtvirtindami tas vertybes, kurias pradėjote diegti priešmokykliniame amžiuje, ir nepamiršdami pasidžiaugti savo vaiku.

Net jei kartais ir suskausta širdį, kai, užuot atėjęs pas mus, vaikas išsipasakoja draugams, kai jaučiame, kaip jis mažais žingsneliais tolsta nuo mūsų, pasisiūlius palydėti iki mokyklos sako: „Nereikia, nueisiu pats“, ir bando diplomatiškai išvengti bučinio, jei mato klasės draugai – tai vis tiek labai gražus ir prasmingas laikas, tad mėgaukitės juo dabar.



ŠVENTĖS



KAS IŠ TIESŲ PATINKA VAIKAMS, ARBA KAIP NEPERSISTENGTI?

Visi, ypač vaikai, nori ypatingų gimtadienių. Tačiau kuo toliau, tuo geriau suprantu, kad visai nebūtina verstis per galvą, išlaidauti pranokstant savo galimybes ir rengti supermegašventės, kad ši būtų puiki ir įsimintina. Nes svarbiausia – tas ypatingas ryšys ir jausmas, kad tu rūpi kitiems. Juk patys gražiausi prisiminimai, širdyje išliekantys visą gyvenimą, paprastai susiję su mažomis smulkmenomis ir gražiomis akimirkomis.

GIMTADIENIŲ MARATONAS MOKYKLOJE

Pirmiausia pakalbėkime apie mokyklą ir tai, ką vaikų gimtadieniai reiškia mokytojui. Ar tai ypač smagi diena, kurios mokytojai be galo laukia, ar tiesiog nuolatinis pamokų trukdys? Pamėginkite įsivaizduoti – jei klasėje yra 25 vaikai ir nė vienas jų nėra gimęs tą pačią dieną, vadinasi, iš tų varganų 9 ar 10 mokslo mėnesių išbraukiame lygiai 25 dienas, tai yra mėnesį pamokų. Žinoma, tėvai prieštarautų: „Juk tai tik smagus pusdienis, ir kas čia tokio?“ Bet iš tiesų tai yra „kažkas tokio“, ir apie tai būtina kalbėti. Galų gale tai niekada nebūna pusdienis pradinėje mokykloje, nes vaikai tą dieną būna tikrai kitaip nusiteikę nei paprastą dieną.

Vaikai mėgsta gimtadienius, ir tą dieną jie tikisi staigmenos iš pat ryto, viliasi ypatingo dėmesio klasėje, nori vaišinti draugus per pamokas ir tiesiog švęsti. Dirbdama mokytoja turėjau nustačiusi labai aiškias gimtadienių šventimo taisykles. Susirinkę į pamokas per ryto ratą jubiliatui dainuodavome „Su gimimo diena“, ir viskas. Tačiau paskutinis mėnesio penktadienis tapdavo visų tą mėnesį gimusių vaikų švente. Dažnai surengti ją padėdavo jų tėvai. Tai buvo paprastos, aiškios klasės tradicijos, ir vaikams jos patiko.

Svarbu, kad taisyklės atitiktų visų klasės ar mokyklos vaikų poreikius. Štai vienas mokinys mūsų klasėje buvo alergiškas tam tikriems maisto produktams, tačiau kito tėvai ilgai ginčijosi: „Neleisiu sugadinti mūsų vaiko šventės dėl to, kad kažkas alergiškas šokoladui!“

Stop!

Namuose savo vaikui galite nors ir šokolado pilį statyti. Tačiau mokykloje mes mokomės atsižvelgti į kiekvieno vaiko poreikius, čia mes mokomės tolerancijos ir supratimo, kad pasaulis sukasi ne tik apie mane, net jei tai – mano gimimo diena. Gimtadienis – puikusia proga užtvirtinti šias vertybes ir jų svarbą. Ir taisyklės tik padeda to siekti. Todėl visada dar prieš prasidedant gimtadienių maratonui išsamiai išdėstydavau tėvams, kokių taisyklių laikomės savo klasėje.

Tarkime, jei jau švenčiame, privalome pasirūpinti ne tik visiems saugiu maistu, bet ir servetėlėmis. Įsiminė diskusija su viena dietologe ir jos pateiktas pavyzdys: jei rinkdamiesi parduotuvėje ar kepdami namuose tortą tėvai tai darys paskubomis ir pamirš, kad grietinė – baigusi galioti, vadinasi, kitą naktį 15 iš 20 klasės vaikų vems. Negana to, vieną jų gali ištikti anafilaksinis šokas. Ir kas gi bus kaltas? Žinoma, mokytojas.

Todėl ir saugumo standartai mokykloje turėtų būti kiek kitokie nei namuose. Tad visiškai normalu paprašyti tėvų atnešti keksiukų be jokių įmantrių priedų, šakotį ar paprasčiausių vaisių. Tėvai ir vėl prieštaraus: „O, bet, tačiau... Juk gimtadienis tik kartą per metus!“ Taip, suprantu, tačiau, mielieji, eksperimentuokite savo namuose, o mokykloje būkime itin saugūs.

KO GALIMA IŠMOKTI IŠ GIMTADIENIO

Pamenu, mažesnieji pradinukai visada varžydavosi, kuriam pirmam bus leista užpūsti žvakutes. Darydavome taip: pirmasis pučia tas, kuris gimęs mėnesio pradžioje, antras – kuris viduryje, trečias – tas, kurio gimtadienis vėliausiai. O tuomet visi trys pučia kartu. Vaikai su didžiausiu malonumu įsitraukdavo į šį žaidimą. Tokiu pat principu dalydavome ir torto gabalėlius: pirmas, antras, trečias jubiliatas, o tada prasidėdavo visų likusių klasės draugų pageidavimų koncertas.

Manau, į gimtadienį galima pažvelgti kaip į gerą pamoką. Tą ypatingą dieną galime mokyti vaikus palaukti savo eilės ir apdovanojimo, mandagumo, organizuotumo. Leiskime šventimo eigą organizuoti jubiliatui. Tegų jis diriguoja, kur kas sėdės, kokia bus šventė, tegų pats išdalija draugams torto gabalėlius, užgesina šviesas prieš uždegant žvakutes.

Taip pat svarbu, kaip švęsti – tai ir susitvarkyti klasę šventei pasibaigus. Surinkti ir tvarkingai išdėlioti išmėtytus daiktus, tai, ką galima perdirbti, sumesti į tam skirtas dėžes, na, o vaišių likučius galima nunešti į mokytojų kambarį ir palikti smagią žinutę. Pamenu, mano kolegoms labai patikdavo ši tradicija, o vaikai džiaugdavosi, kad gimtadienis nusitęsdavo ir kitą dieną, kai į klasę užsukę mokytojai dėkodavo už slapta paliktus skanumynus.

Tiesa, tėvams visada primindavau, kad planuodami gimtadienių vaišes pagalvotų ir apie tai, ar jos tinkamos mokyklos šventei. Tarkime, jubiliatas atsineša kalną labai gražių keksiukų su grietinėlių bokštais. Ši težta, krinta – tikras košmaras! Po gimtadienio klasė atrodo nusiaubta kaip žaidimų kambarys. Šioje vietoje praverstų šiek tiek sąmoningumo. Juk nebūtina džiuginti megasaldumynais. Ne ką mažiau džiaugsmo vaikams suteiks ir paprastas „Skruzdėlynas“, šakotis, vaisių asorti ar įdomiomis formomis supjaustyti duoniukai – būtent tokių su gimtadienio šventės skanumynais susijusių taisyklių ir tradicijų jau daugiau nei 9 metus laikomės „Vaikystės sode“ bei pradinėje Karalienės Mortos mokyklos klasėse.

Visi šie išvardyti dalykai vaikus mokys socialinių įgūdžių ir atsakomybės, sąmoningumo bei tolerancijos. Žinoma, gimtadienis turi būti jautrus ir svarbus, tačiau jis taip pat šauniai gali būti integruotas į ugdymo bei ugdymosi procesą.

TRADICIJŲ ALTERNATYVOS

Pastebėjau, kad vaikams per gimtadienius smagu ne tik skanauti, bet ir žaisti žaidimus. Mūsų klasėje paskutinį mėnesio penktadienį žaidimus organizuodavo jubiliatų tėvai. Kiekvienas paruošdavo nedidelę staigmeną – išdalydavo vaikams po dėžutę muilo burbulų ar balionų, kartu su mokiniais ieškodavo paslėpto lobio, padėdavo gimtadienį švenčiančiam vaikui parengti ir pristatyti projektą apie save, pasidalyti savo įsimintiniausių akimirkų nuotraukomis.

Kartą savaitę stebėjau pamokas vienoje San Fransisko mokyklų. Kaip tik tada buvo švenčiamas vieno vaiko gimtadienis. Mokyklos bendruomenė susėdo ratu, jubiliatas – per vidurį. Kiekvienas ant lipnaus lapelio užrašė po linkėjimą, jį garsiai perskaitė ir prilipdė prie gimtadienio kaltininko. Galiausiai vaikas atrodė lyg paukštis, pasipuošęs didžiausiomis fantastiško grožio plunksnomis. Manau, tai vienas puikiausių bendruomeniško požiūrio į gimtadienių šventimą pavyzdžių.

Kitoje mokykloje maloniai nustebino graži tradicija pakviesti tėvus kartu papietauti su gimtadienį švenčiančiu vaiku ir jo klasės draugais.

Gimtadienis – tai tikrai ne tik torto valgymas ir beprotiškas siautėjimas. Būkite išradingi, pasiūlykite grupei vaikų sukurti trumpą filmuką su klasės draugų sveikinimais jubiliatui. Tai bus puiki technologijų pamokos integracija, o vaikams – didžiausias malonumas mokslo dienos pabaigoje peržiūrėti nufilmuotus linkėjimus.