Turinys

Įvadas 9

1 skyrius. Kas yra emocinis intelektas 25

2 skyrius. Kaip padėti vaikams suprasti ir išgyventi emocijas 40

3 skyrius. Kodėl jie negali savęs kontroliuoti 69

4 skyrius. Tu jau pakankamai didelis, kad suprastum 105

5 skyrius. Kaip reaguoti į nepagarbą ir nepaklusnumą 118

6 skyrius. Slapukavimas ir melavimas 132

7 skyrius. Kaip reaguoti į bendraamžių spaudimą 142

8 skyrius. Tabu temos 159

9 skyrius. Technologijų era: kaip išlaikyti ribas prie interneto prisijungusiame pasaulyje 181

10 skyrius. Perėjimo į mokyklą dinamika ir vaiko pasipriešinimas 194

11 skyrius. Pokalbiai sudėtingomis temomis 211

12 skyrius. Nerimas 222

13 skyrius. ADHD, disleksija ir mokymosi ypatumai 237

14 skyrius. Pagarba įvairovei 248

15 skyrius. Kaip išugdyti gerą žmogų 256

16 skyrius. Ryšio su vaiku kūrimas 265

17 skyrius. Nuo ko pradėti 280

Padėkos žodis 293

Priedas 295

Literatūra 300

Apie autores 310

5 skyrius

Kaip reaguoti į nepagarbą ir nepaklusnumą

Nadia yra protinga, savo amžiui brandi, mėgstanti bendrauti vienuolikmetė. Jai gerai sekasi mokykloje, mergaitė dalyvauja keliose popamokinėse veiklose. Jos mokytojai dažnai pažymi, kad ji yra paslaugi, maloni ir greitai vykdo nurodymus. Visgi dabar, kai Nadios tėvai klausėsi šių mokytojų pagyrimų, jiems atrodė, kad jie kalba apie visai kitą vaiką.

Pastaruoju metu namuose Nadia tapo kaprizinga, paniurusi, ėmė priešgyniauti ir įžūliai elgtis. Kai tėvai ką nors sako, ji nuolat varto akis. Menkiausia smulkmena gali išprovokuoti įniršio protrūkį. Ji yra nenuspėjama ir nenori padėti. Tėvai dėl tokio jos elgesio dažnai jaučiasi išsekę ir bejėgiai.

Nadios mama Amija prisiminė vieną neseniai įvykusį ginčą. Mergaitė paprašė leisti jai pažaisti žaidimą mamos telefone. Amija nesutiko, nes Nadia pirmiausia turėjo atlikti namų darbus. Pastaruoju metu ji įprato tiesiog nusviesti kuprinę ant grindų, batus palikti voliotis prieškambaryje, užuot išsikrovusi kuprinę, išsiėmusi priešpiečių dėžutę ir pasidėjusi batus į vietą.

– Prieš naudodamasi mano telefonu, turi ištuštinti priešpiečių dėžutę, pakabinti kuprinę ir pasidėti batus į vietą, – pasakė jai Amija.

– Ne, aš ką tik grįžau iš mokyklos ir esu pavargusi. Aš to nedarysiu, – atšovė Nadia.

– Gerai, bet tai turi būti padaryta, jeigu nori paimti mano telefoną. – Amija laikėsi savo.

– Na ir kas, tada aš tiesiog žiūrėsiu televizorių, – išvertusi akis mamai atkirto Nadia.

– Ne, jokių ekranų, kol viskas nebus sutvarkyta, – neatlyžo Amija.

Nadia paėmė nuotolinio valdymo pultą ir klestelėjo ant sofos.

– Jei tau per sunku klausyti, galiu išimti baterijas iš nuotolinio valdymo pulto arba atjungti televizorių, – pasakė Amija.

– Hrrrr, tu pati BLOGIAUSIA! – sušuko Nadia. – Nenoriu gyventi šituose kvailuose namuose su tavo kvailomis taisyklėmis!

Ji nudūmė į prieškambarį ir įniršusi sviedė batus į batų dėžę. Iš kuprinės išsitraukė priešpiečių dėžutę ir švystelėjo ją į kriauklę – sudaužydama mažą puodelį. Tuomet nurūko į savo kambarį, trenkė durimis ir kiek galėdama garsiai suriko:

– NEIK ČIA!

Amija nebežinojo, ką daryti. Ji labai nerimavo dėl Nadios elgesio ir suvokė, kad tai turi pasikeisti.

Leisti vaikams jausti ir mokyti juos valdyti savo emocijas nereiškia, kad jiems galima elgtis kaip panorėjus. Pagarbus elgesys su vaikais dažnai painiojamas su absoliučia laisve, bet tai toli gražu nėra tapatūs dalykai. Pagarbus elgesys su vaikais reiškia ribų nustatymą ir mokymą, kaip tinkamai elgtis visuomenėje. Leisdami vaikams elgtis, kaip panorėjus, jiems darome meškos paslaugą. Visos emocijos yra galimos ir priimtinos, bet tai nereiškia, kad turi būti leidžiama bet kaip elgtis.

Mokykloje Nadia apibūdinama kaip paslaugi, maloni ir greitai vykdanti nurodymus mergaitė. Tai kas gi pasikeičia namuose? Galbūt ne

visada prisimename, kad vaikai mokykloje patiria daugybę dalykų. Be akademinio spaudimo, jie turi susiorientuoti socialinėje hierarchijoje savo bendraamžių grupėje ir bandyti rasti savo vietą. Dėl kintančios draugystės dinamikos jie gali patirti įvairių nemalonių jausmų ar atstūmimą. Jų viduje gali vykti daugybė dalykų, darančių įtaką jų gebėjimams tam tikru momentu. Nadios atveju vertėtų paaiškinti, kad ji turi teisę jaustis nusivylusi, kai mama ko nors neleidžia. Ji gali jaustis suirzusi, kad, prieš gaudama galimybę naudotis mamos telefonu, privalo sutvarkyti savo daiktus, bet ji *negali* kalbėti nepagarbiai. Su mergaite reikėtų pakalbėti apie ribą, padėsiančią suprasti, ko iš jos tikimasi, kai ji kalba su mama. Kaip minėjome ankstesniame skyriuje, tokiu elgesiu, kuriuo reiškia nepagarbą ir nepaklusnumą, vaikai kartais parodo, kad jiems reikia pagalbos. Nadios elgesys rodo, kad jai reikia pagalbos ugdant įgūdžius, padėsiančius valdyti šias emocijas, nesielgiant nepagarbiai su savo mama.

Kalbėdama su dukra, Amija pakeičia pokalbio kryptį, sudėliodama tam tikrus akcentus. Ji išdėsto savo lūkesčius, kaip Nadia gali išreikšti savo neigiamas emocijas. Pokalbį ji pradeda, kai abi yra ramios, ir sugrįžta prie jų ginčo, kilusio dėl ekranų.

– Nadia, žinau, kad grįžusi iš mokyklos esi pavargusi, ir žinau, kad kartais gali būti tikrai sunku laikytis taisyklių. Aš tai suprantu. Ateityje, jei su manimi kalbėsiesi nepagarbiai, aš kalbėsiu tik tada, kai abi nurimsime ir galėsime kalbėtis mandagiai.

Nadia pritariamai linkteli ir jos toliau tęsia savo dieną.

Po kelių dienų jos vėl susipyksta. Nadia vėl palieka savo kuprinę ant grindų, iš jos gertuvės ant kilimo išsilieja vandens.

– Nadia, prašau, ateik čia. Turi tai sutvarkyti, – pasako Amija, rodydama į gertuvę ir netvarką ant grindų.

– Nenoriu, juk tai tik vanduo, išdžius, – atšauna Nadia.

– Nadia, prašau, paimk rankšluostį ir nuvalyk, tai užtruks tik sekundę, – paragina Amija.

– Na, jei tai užtruks tik sekundę, kodėl pati to nepadarai? Jei tai taip lengva, kodėl aš turiu tai daryti? – Žodis po žodžio Nadios kalbėjimo tonas tampa vis įžūlesnis.

– Nadia, jei negali kalbėti maloniai, aš nebesiruošiu toliau apie tai diskutuoti. Nuvalyk ir bus baigta.

– Ne, aš dar nebaigiau kalbėti. Tu elgiesi kvailai. Kodėl darai iš musės dramblį dėl išsiliejusio vandens? Pati visa tai pradėjai ir dėl tavęs aš nekalbu maloniai! – Nadia užsispyrusi laikosi savo.

– Eisiu į savo miegamąjį. Kai abi nurimsime, galėsime apie tai pasikalbėti, – atsako Amija, nueidama ir uždarydama duris.

Nadia nužirglioja koridoriumi iš paskos ir pabando atidaryti duris, bet jos užrakintos. Amija girdi durų rankenos sukiojimą ir primena Nadiai:

– Noriu kelias minutes pabūti viena. Netrukus išeisiu. Tuomet, jeigu sugebėsi elgtis pagarbiai, mielai pasikalbėsiu.

– Gerai jau, gerai! – atsidusdama atsako Nadia.

Vėliau tą vakarą, prieš einant miegoti, Amija sugrįžta prie to, kas įvyko anksčiau.

– Nadia, visiškai normalu jausti susierzinimą, kai aš prašau tavęs ką nors padaryti. Ir man būna momentų, kai reikia ką nors atlikti, bet aš visiškai nenoriu. Aš tai suprantu. Visgi tuo pačiu metu tikiuosi, kad mes viena su kita elgsimės maloniai ir pagarbiai, – sako Amija.

– Žinau. Man tiesiog labai sunku būti maloniai nusiteikusiai, kai esu supykusi ant tavęs, – atsako Nadia.

– Visiškai suprantu tave. Kai esu prastos nuotaikos, man taip pat sunku būti maloniai.

Tokiais atvejais man padeda, kai atsiriboju ir galiu pabūti viena, – sako Amija.

– Man nepatinka, kai tu atsitrauki nuo manęs. Kaip tik noriu toliau su tavimi kalbėtis, – paaiškina Nadia.

– Taip, tikrai nemalonu, kai tarp mūsų kyla konfliktas ir negalime jo iš karto išspręsti. Aš tai suprantu. Tačiau kai tu negalėsi su manimi kalbėti maloniai, aš vis tiek pasitrauksiu ir pabūsiu viena. Tai nereiškia, kad aš ant tavęs pykstu ar kad tavęs nemyliu. Visada tave mylėsiu – kad ir kas nutiktų. Kartais mes tiesiog nesame pasirengusios išsiaiškinti visko iš karto, – Amija nuramina Nadią. – Vėliau, kai abi nurimsime, galėsime grįžti prie to, kas liko neišspręsta.

Nadia linkteli, parodydama, kad suprato.

– Šiandien buvo sunki diena. Eikime ir kartu viską sutvarkykime. Jei tu nuvalysi išsiliejusį vandenį, aš išplausiu tavo gertuvę ir pripildysiu ją rytojui.

– Gerai, sutinku, – sako Nadia.

Amija Nadiai aiškiai nusakė, ko iš jos tikimasi ir kaip ji turėtų elgtis konflikto metu, o jam kilus elgėsi kaip sakiusi – atsitraukė, kai Nadia elgėsi nepagarbiai, išlaikydama šią ribą net tada, kai Nadia bandė priešintis. Vaikams svarbu žinoti, kad jausti nusivylimą, susierzinimą ar pyktį yra normalu, ir Amija puikiai padeda savo dukrai tai suprasti. Taip pat natūralu ir tikėtina, kad vaikams reikės mūsų pagalbos mokantis, kaip šias emocijas išreikšti priimtinu būdu. Tai yra dar vienas emocinio raštingumo įgūdis, kuriam ugdyti reikia laiko. Nadia ir toliau kartais praras savitvardą – galbūt kalbės įžūliai ir kandžiai. Bus dienų, kai jos emocinė ištvermė bus mažesnė – gebėjimas susivaldyti nebus toks tvirtas ir jai reikės, kad mama nustatytų ribas ir jų laikytųsi, kol ji galės kalbėti pagarbiai.

Užuot sakę...

„Nebegaliu to pakęsti! Einu į savo kambarį. Prašau, nekalbėk su manimi."
„Neįmanoma! Kiek gi galima." – Ir nueinate, palikdami vaiką vieną.
„Jei ketini verkti, eik į savo kambarį. Keli per daug triukšmo."

Pabandykite tai...

„Šiuo metu jaučiuosi labai nusivylęs. Einu į savo kambarį nusiraminti. Grįšiu po kelių minučių. Čia tu esi saugus."
„Savo kambaryje gali paverkti. Man taip pat reikia nueiti į savo kambarį paverkti. Palieku tave trumpam ir greitai grįšiu."
„Noriu tave apsaugoti ir elgtis su tavimi pagarbiai. Prieš mums tęsiant, man reikia minutės pabūti vienam."

Pamenate, Nadia pasakė pasijusdavusi nejaukiai, kai mama nuspręsdavo atsitraukti? Nadia paminėjo, kad jai nepatinka, kai jos mama taip elgiasi, ir ji jaučia poreikį su Amija kalbėtis toliau. Nadia tuo norėjo pasakyti štai ką: „Man labai nemalonu konfliktuoti su tavimi ir negalėti problemos išspręsti ar apie ją nepasikalbėti iškart." Amija pripažino, kad tai gali būti nemalonu, ir patikino, kad tai niekaip nepaveiks jų santykių, net jei tarp jų kyla ginčas ir jos negali išsiaiškinti iš karto.

Tikslas nėra niekada nesusipykti su vaikais. Konfliktai yra neatsiejama artimų santykių su kitu žmogumi dalis. Jei užaugote šeimoje, kurioje suaugusieji atsiribodavo nuo jūsų, jus ignoruodavo arba atsitverdavo tylos siena, kai jūsų elgesys juos išvesdavo iš pusiausvyros, tuomet konflikto metu jums gali būti sunku atsitraukti nuo vaiko be kaltės ar baimės jausmo. Jei sustojate, atsitraukiate ar skiriate akimirką pabūti vieni, gali kilti vidinė atstūmimo baimė. Visgi tarp atsiribojimo dėl savireguliacijos, kad apsiramintumėte, grįžtumėte ir atkurtumėte ryšį, ir atsitraukimo kaip bausmės, kuria siekiama vaiką kontroliuoti ir nubausti atsiribojimu, yra didžiulis skirtumas.

Kaip kalbėtis apie ribas, susijusias su ekranų naudojimu...

- „Šiuo metu neleisiu tau naudotis „TikTok“. Ten yra daug turinio, kuris nėra skirtas vaikams, o mano pareiga yra užtikrinti, kad tu matytum tik tai, kas tau saugu ir naudinga.“
- „Ekranai prieš miegą gali trukdyti tavo smegenims nusiraminti ir gerai išsimiegoti. Šį laiką skirsime skaitymui ar poilsiui, kad galėtum ramiai užmigti ir pailsėti.“
- „Planšetinius kompiuterius ar telefonus naudojame tik svetainėje arba virtuvėje, kur aš galiu juos matyti. Taip galėsiu padėti, jei iškils kas nors neaiškaus ar netinkamo.“
- „Valgymo metu ekranai yra išjungiami. Už šeimos ribų vyksta daugybė dalykų, į kuriuos krypsta mūsų dėmesys, pasaulis gali palaukti, o valgymo metas skirtas tam, kad dėmesį skirtume vieni kitiems – savo šeimai.“
- „Prie socialinių tinklų sugrįšime, kai būsi vyresnis(-ė). Mano pareiga – padėti tau išlaikyti psichikos sveikatą ir ramybę. Dabar noriu padėti tau kurti ryšius su draugais ir šeima nenaudojant ekranų.“

Ekranai ir nervų sistemos išbalansavimas

Prisiminę FACTS modelio, aprašyto trečiame skyriuje, principus, galime geriau suprasti, kaip padėti vaikams reguliuoti savo nervų sistemą. Technologijų naudojimas gali paveikti keturis iš penkių FACTS komponentų: fizinį aktyvumą, ryšį su kitais, miegą ir atsipalaidavimą, arba „atsijungimą“. Tai – labai svarbi viso jų nervų sistemos reguliavimo proceso dalis.

Ekranų naudojimas išveda iš pusiausvyros tada, kai trukdo vaikui patirti tai, kas natūraliai jam padeda nusiraminti ir atstato, – atima galimybę judėti, ilsėtis be dirgiklių, bendrauti gyvai ar pakankamai išsimiegoti. Pavyzdžiui, vaiką, kuriam norint išlaikyti nervų sistemos pusiausvyrą reikia daug judėti, kelių valandų sėdėjimas nejudant prie žaidimų konsolės gali išsekinti. Vaikui, kuris stipriai trokšta ryšio, vaizdo skambutis ar žinutės draugui gali būti raminantis patyrimas, tačiau jeigu jis vienas žiūrės televizijos šou – priešingai, tai gali jo nervų sistemą išderinti. Kai kurie vaikai po rytinio animacinio filmuko nejaučia jokio poveikio, tačiau jeigu jie ką nors žiūri per ekraną po vakarienės, jiems gali būti sunku užmigti. Jei pastebite, kad jūsų vaikui sunku nustoti naudotis ekranu arba kad po naudojimosi technologijomis pasikeičia jo elgesys, verta vėl atsigręžti į FACTS principus ir jais pasiremti, siekiant padėti nervų sistemai atkurti pusiausvyrą. Pastaba apie miegą: puikiai žinome, koks svarbus vaikų augimui ir raidai yra miegas. Ekranų skleidžiama mėlyna šviesa slopina melatonino gamybą ir apsunkina užmigimą. Jei jūsų šeimoje ekranai vis dėlto yra vakaro rutinos dalis, apsvarstykite galimybę naudoti akinius su mėlyną šviesą blokuojančiais lęšiais, kad šį poveikį sušvelnintumėte.

Pateiksiu asmeninį pavyzdį, kaip FACTS veikia ekranų naudojimą mūsų šeimoje. Mano dukra turi poreikį labai daug judėti. Jei ji prie ekranų praleidžia per daug laiko, tą iš karto atspindi jos emocinė būsena. Ji tampa kandoka ir dirgli. Ji dar negeba atpažinti momento, kada tai pradeda vykti, todėl tai mums tenka pastebėti už ją, nustatyti ribą ir jos nuosekliai laikytis. „Gerai, nustatau laikmatį dešimčiai minučių, tada metas išjungti ekranus ir eiti į lauką pasisupti ar palaipioti.“ Viena iš mūsų asmeninių laiko ekranams ribų yra susijusi su tuo, kiek ji tą dieną judėjo. Esu labiau linkusi sutikti dėl prie ekrano praleidžiamo laiko, jei žinau, kad ji pakankamai judėjo. Kita vertus, mano sūnui, priešingai, judėjimo reikia mažiau, tačiau jis turi labiau išreikštą ryšio poreikį. Jis taip pat, regis, pats pajunta, kada pasiekė savo laiko prie ekrano ribą, nes tiesiog atsistoja, išjungia ekraną ir ateina pas mane, kad pabūtume kartu.

Jūs savo vaiką pažįstate geriausiai, todėl galite stebėti jo elgesį ir prireikus koreguoti prie ekrano leidžiamo laiko ribas. Galbūt pastebėsite, kad jūsų vaikui reikia labai aiškių, tvirtų ir nuspėjamų ribų. Jis gali norėti žinoti, kiek laiko turės, dar prieš pradėdamas žaisti. Galbūt turite vaiką, kuris žaidžia žaidimą dvidešimt minučių, o tada savo noru pereina prie kitos veiklos. Vaikui, kuris turi itin stiprų poreikį praleisti laiką prie ekrano ir nori tiksliai žinoti, kiek laiko turės, gali prireikti konkrečių, nuspėjamų taisyklių, kad jis žinotų, ko tikėtis. Vaikui, kuris prie jo praleidžia šiek tiek laiko, o paskui savarankiškai pereina prie kitos veiklos, galite taikyti lankstesnį požiūrį.

„Daryk taip, kaip sakau, o ne taip, kaip darau“

Technologijos niekur nedings. Gyvename pasaulyje, kuriame mūsų vaikai su ekranais susiduria nuolat. Daugelis jų ateityje greičiausiai dirbs darbus, susijusius su žiniasklaida ar technologijomis. Nors ekranai turi savo vietą šiame pasaulyje, vaikams taip pat labai svarbu užsiimti veikla, nesusijusia su technologijomis. Knygų skaitymas, meninė kūryba, gyvi žaidimai ir realių problemų sprendimas yra būtini jų gerovei ir augimui. Mūsų, kaip suaugusiųjų, vaidmuo šiame procese yra itin svarbus. Turime rodyti pavyzdį – patys skaityti, kurti ir būti aktyvūs. Vaikams svarbu matyti, kaip mes atidedame į šalį savo telefonus valgymo metu ar patys užsiimame aktyvia veikla. Nors esami tyrimai apie vaikų ir ekranų santykį nėra labai aiškūs, yra gan įtikinamų duomenų apie tėvų naudojimosi telefonu ypatumus. Naudodamiesi išmaniuoju telefonu tėvai tampa mažiau jautrūs ir mažiau reaguoja į savo vaikus[7], be to, yra labiau linkę būti dirglūs ir nekantrūs[8] – kai esame įnikę į savo įrenginį, vaiko poreikiai atrodo kaip trukdymas ar nepatogumas.

Algoritmai yra sukurti taip, kad atitrauktų mūsų dėmesį. Kiekvienas paspaudimas, kiekvienas spustelėjimas „patinka“ ar komentaras siunčia programai signalą, ką rodyti toliau, kad kuo ilgiau išlaikytų mūsų dėmesį. Tad nenuostabu, kad tėvai suirzta, kai juos pertraukia. Pažangios technologijos dieną naktį dirba tam, kad išlaikytų mūsų priklausomybę nuo programėlių, o šios yra sukurtos taip, kad atitrauktų

mūsų dėmesį ir grįžti į realų gyvenimą būtų kuo sunkiau. Didžiosios technologijų kompanijos išmoko, kaip „perimti“ dopamino takus mūsų smegenyse, todėl imame jausti, jog turime likti prie ekrano, kad gautume kitą dopamino pliūpsnį. Tuo tarpu mūsų vaikai stovi šalia ir bando gauti mūsų dėmesio. Sistema mus įtraukia gudrybe, bet ji yra ta pati, kurią mūsų vaikai taip pat turės išmokti valdyti. Galime savo pačių naudojimosi ekranais laiko iššūkius paversti mokymo galimybe. „Ech, šios programėlės tik ir stengiasi, kad mano smegenys norėtų naršyti dar ir dar! Ačiū, kad atkreipei mano dėmesį ir priminei, kad laikas padėti telefoną į šalį.“

Nustatydami naudojimosi ekranais laiko ribas, nepamirškite, kad jos turėtų galioti ne tik vaikams, bet ir jums patiems. Nesinaudokite išmaniaisiais telefonais prie vakarienės stalo, šeimos išvykose ir prieš miegą. Sąmoningai skirkite laiko, kurį praleisite kartu su vaikais be ekranų. Rūpinkitės savo nervų sistemos reguliacija taip pat, kaip rūpinatės savo vaiko. Galime visą dieną vaikams postringauti, kodėl jų prie ekrano leidžiamas laikas turi būti ribojamas ir kodėl mes turime taisykles, tačiau žodžiai bus menkaverčiai, jei savo pačių elgesiu nerodysime pavyzdžio, kaip atrodo sveika pusiausvyra ir aiškios ribos.

10 skyrius

Perėjimo į mokyklą dinamika ir vaiko pasipriešinimas

Penkerių metų Kaliopė buvo ką tik pradėjusi lankyti parengiamąją priešmokyklinę grupę. Iki tol ji visą laiką buvo namuose su mama Iris. Mama sąmoningai ruošė Kaliopę tam, kas jos laukia mokykloje. Sukūrė savaitės veiklų kalendorių su paveikslėliais, kuriame pažymėjo mokyklos dienas, skaitė jai pasakojimus apie tai, kas yra mokykla, ir kartu nuvyko susipažinti su mokytoja. Iris tikėjosi, kad pirmoji savaitė gali būti sunki, bet buvo maloniai nustebinta, kai viskas praėjo be nesklandumų. Prasidėjus antrajai savaitei, Iris jautėsi nusiteikusi optimistiškai.

Tačiau atėjus pirmadienio rytui, ruošiantis į mokyklą, Kaliopei akyse ėmė tvenktis ašaros. Atvykus į mokyklos kiemą, ji įsikibo į mamą ir galiausiai pradėjo nekontroliuojamai raudoti. Išsiskyrimas virto tikru išbandymu: mokytoja turėjo nuo mamos plėšte atplėšti verkiančią Kaliopę, o pati Iris išėjo pro duris braukdama ašaras ir už nugaros girdėdama dukros kūkčiojimus. Tad kas gi nutiko? Kodėl viskas taip pasikeitė?

Prisitaikymas prie mokyklos

Perėjimas į parengiamąją klasę vaikams nėra menkniekis. Nesvarbu, ar jie visus ankstyvuosius vaikystės metus praleido namuose su tėvais,

ar lankė vaikų darželį, ar ikimokyklinę įstaigą – žengiant į parengiamąją klasę atsiveria visiškai kitas pasaulis. Joje paprastai mokytojui tenka daugiau vaikų, mokiniams yra mažiau galimybių laisvai žaisti, kyla daugiau akademinių ir elgesio reikalavimų, o lūkesčiai dažnai neatitinka ankstesnės vaikų patirties. Kaliopės istorija atskleidžia du svarbius perėjimo į mokyklą reiškinius: „medaus mėnesio" laikotarpį ir tai, kaip sąmoningas pasiruošimas gali neapsaugoti nuo sudėtingų emocijų, kurios lydi procesą.

Mokyklos etapo pradžios „medaus mėnuo" tėra apgaulė. Atvežate vaiką į mokyklą, viskas einasi sklandžiai, ir jūs imate galvoti: *Oho, nejaugi viskas tikrai bus taip lengva?!* Tačiau „medaus mėnesio" laikotarpis baigiasi ir į paviršių ima kilti įvairios sudėtingos emocijos ir intensyvios reakcijos. Žinokite, kad tai yra normalu. Pradinį laikotarpį dažnai sušvelnina jaudulys ir naujumo žavesys, todėl pokytis gali atrodyti lengvas, tačiau nuslūgus naujumo pojūčiui būna, kad viskas staiga ima ir pasikeičia.

Kita svarbi istorijos apie Kaliopę dalis, kurią labai svarbu suprasti ir įsisąmoninti, yra ta, kad, net ir turint omeny visą kruopštų mamos atliktą pasiruošimą, Kaliopė vis tiek patyrė sudėtingų jausmų dėl mokyklos. Tai nereiškia, kad pasiruošimas buvo bergždžias. Vaikai jaučiasi saugesni žinodami, ko tikėtis, o jaunesnio amžiaus mokyklinukams tokios vizualinės pagalbos priemonės kaip Iris naudotas kalendorius padeda daug aiškiau suvokti naująją dienotvarkę.

Įsivaizduokite, kad pradedate naują darbą, o jūsų viršininkas atsiunčia jums darbuotojo darbo vadovą ir grafiką. Juose nurodyta, ko galite tikėtis ir ko tikimasi iš jūsų. Jūs vis tiek nerimaujate dėl pirmos dienos, nes viskas yra nauja, tačiau jaučiatės tvirčiau, nes žinote, ko tikėtis. Lygiai taip pat yra ir vaikams. Jei padedate jiems pasiruošti mokyklai, tai dar nereiškia, kad jie nepatirs sudėtingų ar nemalonių emocijų; tai reiškia, kad jų smegenys turės daugiau erdvės tas emocijas sveikiau išgyventi, o ne tik bandys įsisavinti ir įsiminti naują dienos rutiną. Tai taikytina ne tik pradėjus lankyti darželį ar parengiamąją klasę. Naujų iššūkių dėl pasikeitusios rutinos, akademinių ir socialinių pokyčių atneša kiekvieni

mokslo metai. Apžvelkime keletą strategijų, kuriomis galite pasinaudoti vaikams pradedant naują mokyklos etapą.

Apsilankykite mokykloje. Jei tai nauja mokykla, susitarkite su vaiku dėl apsilankymo laiko. Dar geriau, jei galėtumėte susitikti su būsimu mokytoju. Dažnai mokykla tokį susitikimą suorganizuoja dar prieš prasidedant mokslo metams. Jeigu jūsų vaikas pradeda lankyti parengiamąją klasę, gali būti reikalingas parengties vertinimas, kurio metu jūsų vaikas susitiks su savo mokytoju.

Pakalbėkite apie pietus. Kur jūsų vaikas valgys pietus? Ar tai bus valgykla, ar jų klasė? Pietūs yra svarbi socialinės rutinos dalis, kuri vaikus gali slėgti ar kelti įtampą. Paaiškinkite jiems, ko jie gali tikėtis ir kaip viskas vyks. Jei vaikui bus tiekiami karšti pietūs, paaiškinkite, kaip vyks jų eiga. Jei pietus jam įdedate, o vaikas dar gana mažas, gali prireikti pasipraktikuoti savarankiškai atsidaryti ir užsidaryti pietų dėžutę.

Iš anksto pakoreguokite miego laiką. Jei jūsų vaikas visą vasarą gyveno lengvai, laisvai ir nerūpestingai, po truputį pradėkite ankstinti miego laiką dar prieš pradedant eiti į mokyklą. Man rašant šias eilutes vaikams iki grįžimo į pamokas buvo likusios lygiai dvi savaitės. Puikiai suprantu, kaip sunku galvoti apie atsisveikinimą su vasaros laisve ir grįžimą prie griežtesnę struktūrą turinčios dienotvarkės. Tačiau tai verta pastangų – irzlus vaikas, kuriam trūksta miego, dar sunkiau prisitaikys prie mokyklos ritmo.

Patvirtinkite jų jausmus. Nerimauti ar jaudintis prieš grįžtant į mokyklą ar pradedant ją lankyti yra normalu. Kartais tėvai baiminasi, kad patvirtindami vaiko nervingumą dar labiau jį sustiprins. Tačiau yra priešingai – vaikai jaučiasi saugūs, kai žino, kad jų jausmai natūralūs ir tikėtini. Gali kilti pagunda pasakyti: „Ei, nesijaudink dėl mokyklos! Susitiksi su savo draugais ir smagiai praleisi laiką!“ Tokia žinutė nepadės jūsų vaikui nesijaudinti, o greičiau leis pajusti, kad į jo rūpesčius nežiūrima rimtai, ir jis nejaus poreikio jais su jumis dalintis. Užuot taip pasakę, pabandykite patikinti: „Pokyčiai būna

sunkūs. Aš taip pat prisimenu, kaip jaudindavausi prieš grįždamas į mokyklą. Taip jaustis yra visiškai normalu.“

Pasikalbėkite apie nusiraminimą ir reguliaciją. Mokyklos aplinka kupina įvairių dirgiklių ir gali varginti vaiko smegenis bei kūną. Vaikai ne tik patiria intensyvų sensorinį krūvį, bet ir įdarbina savo kognityvines galias, tempia jas tarsi gumines juostas, bandydami kasdien išmokti naujų dalykų ir socialinių įgūdžių. Padėkite jiems suprasti, kaip jų smegenys ir kūnas apdoroja mokykloje per dieną gaunamą informaciją, ir kartu sukurkite planą, ką galima daryti, kaip padėti jų nervų sistemai reguliuotis. Tokius planus aptarus iš anksto, vaikui tampa lengviau pritaikyti turimus įrankius tada, kai to labiausiai prireikia.

Savo laikysena ir elgesiu perteikite pasitikėjimą. Kai galvojate apie savo vaikų emocinę būseną įvairių pokyčių laikotarpiu, įsivaizduokite save kaip jų termostatą. Jeigu patys stipriai sureaguojate į jų nerimą ar baimingumą ir patys prarandate emocinę pusiausvyrą, termostato skalė kyla aukštyn, o kartu su ja dar labiau sustiprėja jų streso reakcija. Mūsų darbas nėra užkirsti kelią sudėtingiems vaikų jausmams, tačiau turime stebėti ir sąmoningai reguliuoti savąsias emocijas, kad vaikas iš mūsų gautų aiškią žinutę: „Tu esi saugus.“

Mokyklos vengimas

Kiekvienas vaikas kartais pasiskundžia nenorintis eiti į mokyklą arba paprašo leisti likti namuose. Tačiau mokyklos vengimas yra visai kas kita – jis nuoseklesnis bei intensyvesnis. Mokyklos vengimas yra *didžiulis* nenoras eiti į mokyklą arba netgi dažnas pamokų praleidinėjimas. Tai gali tapti nepaprastai sudėtingu iššūkiu tiek vaikams, tiek tėvams.

Atsisakymas eiti į mokyklą yra simptomas, o ne diagnozė. Dažnai jį lemia nerimas ir stresas, akademiniai iššūkiai, konfliktai su bendraamžiais ar šeimos aplinkybės. Mokyklos vengimas gali pasireikšti stipriais emociniais protrūkiais ar isterijomis, tačiau kartais jis reiškiasi ir subtilesniais somatiniais simptomais. Vaikai gali skųstis pilvo ar galvos