

# LEIDINYS TĖVAMS

**Parengta pagal Erasmus+ projektą nr. 2023-1-LT01-KA122-ADU-000136044 „Įtraukusis ugdymas ir tėvų baimės”**

Projektą finansavo Europos Komisija. Ši informacija atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija nėra atsakinga už bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.

## „Sėkminga vaiko integracija mokykloje“

### **Tėvų, pedagogų ir specialistų bendradarbiavimas lėtinėmis – somatinėmis ligomis sergančių vaikų ugdymo procese**

Vaiko liga šeimai sukelia daug nerimo ir įtampos dėl vaiko sveikatos būklės, prisitaikymo gyvenime ir mokykloje (darželyje), ateities. Tėvams kyla daugybė klausimų: ar pavyks lankyti mokyklą ir sėkmingai mokytis? Ar vaikas gebės pasirūpinti savimi? Ar sėkmingai įsilies į bendraamžių būrį? Kaip pavyks bendradarbiauti su mokytojais (auklėtojais)?

#### **Ką išgyvena tėvai, kai sergantis vaikas išeina į mokyklą?**

Mokyklinio amžiaus vaikai darosi labiau nepriklausomi nuo tėvų kasdieninės priežiūros, daugiau už savo elgesį atsako patys. Sumažėja galimybė kontroliuoti vaiką ir tiesiogiai pasirūpinti jo poreikiais. Tėvai išgyvena nerimo, baimės jausmus.

Svarbu, kaip sėkmingai tėvams pavyko susitaikyti su vaiko liga, ją priimti iki išleidžiant vaiką į



ugdymo įstaigą.

Galimos tėvų reakcijos:

- Stengiasi slėpti ligą nuo aplinkinių (kaltės, gėdos jausmai).
- Tėvai jaučiasi bejėgiai (bejėgiškumo, beviltiškumo, pasimetimo jausmai).
- Perdėta vaiko globa (baimės, nerimo, nepasitikėjimo, kaltės jausmai).

- Realios situacijos priėmimas (adekvatumas – džiaugsmas ir liūdesys priimant vaiko sėkmes bei pralaimėjimus).

### **Kaip jaučiasi mokytojai, kai į klasę ateina specialiųjų ugdymosi poreikių turintis vaikas?**

Mokytojams gali kilti daugybė jausmų: nerimas, baimė („*Ar sugebėsiu ugdyti šį vaiką kartu su kitais vaikais, pasirūpinti jo poreikiais?*“); nepasitikėjimas savimi („*Privalau susitvarkyti su situacija savarankiškai?*“); bejėgiškumas („*Nebežinau kaip dirbti toliau?*“); kaltė („*Ar padarau viską, ką galiu padaryti?*“); realios situacijos priėmimas ir pasitikėjimas savo jėgomis („*Tai iššūkis ir galimybė tobulėti; žinau savo galimybių ribas ir galėsiu kreiptis pagalbos, kai jos prireiks?*“).

### **Galimi sunkumai mokykloje**

Mokykloje gali kilti sunkumų dėl įvairių priežasčių: pamokų praleidimo, hospitalizacijos; kognityvinių procesų pažeidimų (dėmesio, atminties, regimojo ar girdimojo suvokimo sutrikimų); intelekto sutrikimo; smulkiosios ir/ar stambiosios motorikos pažeidimų; klausos, regos sutrikimų; lėtinių - neurologinių sutrikimų; judesio ir padėties sutrikimų ir kt. Jei yra mokymosi sunkumų, pastangos įsisavinti ugdymo programą ir/ar pasivyti klasės draugus sergančiam vaikui dažnai kelia papildomą įtampą.

Vaikams augant, pradėjus lankyti mokyklą, mažėja tėvų vaidmuo, didėja bendraamžių įtaka. Pagrindine veikla ir svarbiausiu užsiėmimu tampa žaidimai su draugais. Vaikas turi galimybę įvertinti save lygindamas su kitais. Mokinys tampa ypač jautrus bendraamžių kritikai ir atstūmimui. Jam labai svarbi bendraamžių nuomonė apie jį.

### **Apsunkinti santykiai su bendraamžiais**

Santykiuose su bendraamžiais gali kilti atstūmimo, vienišumo, patyčių grėsmė.

Atstumti vaikai jaučiasi vieniši ir nelaimingi. Vaiką gali atstumti dėl įvairių priežasčių: išvaizdos (fizinės išvaizdos, drabužių), kalbos (netaisyklingos kalbos, akcento ir kt.), netinkamų socialinių įgūdžių (nemoka lengvai bendrauti, nemoka pradžiuginti bendraamžių, nesidalija daiktais, agresyvus ir pan.), prasto mokymosi (turi mokymosi sutrikimų, socialiai apleistas) ir kt. Ypač blogai jaučiamasi tada, jei vaikas atstumiamas dėl priežasčių, kurių nesupranta arba negali kontroliuoti.

### **Mokymosi motyvacijos problemos**

Nepakankamas pasitikėjimas savo jėgomis ir išmoktas bejėgiškumas mažina norą dėti pastangas, bandyti dar kartą ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Netikima savo sėkme, jaučiamas nusivylimas, bejėgiškumas, priklausomybė nuo kitų, priešiškus.

### **Apsunkinta ligos kontrolė**

Trūksta asmeninės atsakomybės ir gebėjimo pasirūpinti savo poreikiais. Baisu paprašyti pagalbos. Aplinka atrodo ne draugiška, bet grėsminga. Išlieka arba stiprėja priklausomybė nuo tėvų. Didelė rizika, kad gali vykti netinkama ligos priežiūra (*slepiama, meluojama, apsimetinėjama...*).

Kaip sergantis vaikas prisitaiko prie ligos ir kaip reaguoja socialinėse tarpasmeninio bendravimo situacijose, labai priklauso nuo to, **kaip į jį reaguoja** tėvai, mokytojai, bendraamžiai, visuomenė. Jei vaikas jaučia iš aplinkos baimę, atstūmimą, diskriminaciją – jis stengiasi nuslėpti savo ligą bei skirtumus. Jei jaučia gailestį – elgiasi kaip priklausomas, nesavarankiškas asmuo. Jei yra kaltinamas, gėdinamas – jaučia negatyvius jausmus savo atžvilgiu.

### **Kalbėjimas apie ligą!**

Žinios mažina baimę ir nerimą, ir padeda geriau kontroliuoti situaciją. Kuo daugiau turime žinių apie ligą, tuo mažiau gąsdinanti atrodo dabartis bei ateitis. Tėvams vertėtų surinkti kuo daugiau informacijos apie vaiko ligą ir paaiškinti apie ją vaikui. Pavyzdžiui, neturėdamas pakankamai žinių, vaikas gali klaidingai manyti, kad ligą sukelia per didelis saldumynų valgymas, mikrobai ar kad tai yra bausmė už jo blogą elgesį.

Vaikui augant, keičiasi jo galimybės suvokti faktus, ligos priežastis ir prisiimti atsakomybę, todėl laikas nuo laiko svarbu turimas žinias apie ligą atnaujinti ir aptarti vaiko galimybes pačiam kontroliuoti ligą.

Suaugusiųjų tikslas – mokyti vaiką priimti ligą (integruoti ją į savo „aš“ vaizdą) ir gyventi kuo pilnavertiškesnį gyvenimą. Svarbu mokyti pažinti save ir kelti realius tikslus sąžiningai bei aiškiai įvertinant sergančiojo vaiko būklę. Pastebėti ne tik vaiko ligą ir tai, ko jis negali, bet stiprinti ir įgalinti vaiką akcentuojant jo stipriąsias puses bei turimus resursus. Ugdyti savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi išmokant kuo daugiau pasirūpinti savo įvairiaisiais poreikiais (ne tik fiziologiniais).

## **Tėvų, pedagogų ir specialistų bendradarbiavimas sergančiųjų vaikų ugdymo procese:**

**1 žingsnis.** Tėvai kreipiasi į ugdymo įstaigos vadovą ir informuoja apie vaiko ligą bei jos priežiūrą. Aptariamas sergančio vaiko integravimo į ugdymo įstaigą planas. Plane aptariami sekantys žingsniai, kuriuos sudaro 3 susirinkimai:

- Ugdymo įstaigos administracijos ir personalo.
- Klasės (grupės) tėvų susirinkimas.
- Klasės (grupės) mokinių susirinkimas.

**2 žingsnis.** Mokyklos (darželio) administracijos ir personalo susirinkimas

Dalyvauja: vaiko tėvai, pedagogai, įstaigoje dirbantis sveikatos priežiūros specialistas, psichologas, socialinis pedagogas, valgyklos darbuotojai (jei liga susijusi su mityba).

Padedami specialistų, tėvai išaiškina mokyklos personalui reikšmingus dalykus apie ligą: kokia yra ligos priežiūra, kokie vaiko fiziologiniai bei psichologiniai poreikiai, su kokiomis problemomis gali susidurti vaikas, kokios pagalbos jam gali prireikti. Aptiriamos ir aiškiai apibrėžiamos atsakomybės ribos už ligos valdymą (kaip kiekvienas kolektyvo narys gali padėti sergančiam vaikui). Tėvai išsako savo lūkesčius mokyklai, mokyklos personalas aptaria, į kokius lūkesčius ir kaip galės atliepti.

**3 žingsnis.** Mokyklos (darželio) vaikų tėvų susirinkimas

Kodėl svarbu? Vaikų pasaulėžiūrą ir vertybes pirmiausia formuoja tėvai. Su savo vaikais jie dalysis gautomis žiniomis apie ligą, mokys savo vaikus priimti ir padėti sergančiam vaikui.

Dalyvauja: sergančio vaiko tėvai, klasės (grupės) vaikų tėvai, auklėtoja, sveikatos priežiūros specialistas, psichologas.

Sergančio vaiko tėvai (padedami specialistų) paaiškina, kokia liga serga jų vaikas, kokia yra ligos priežiūra, kokios pagalbos vaikui gali prireikti, kokie yra lūkesčiai klasės draugų tėvams. Teigiamas kitų vaikų tėvų požiūris į sergantį vaiką, empatiškumas, geranoriškumas prisideda prie teigiamo klasės klimato kūrimo.

**4 žingsnis.** Klasės (grupės) mokinių susirinkimas

Šis susirinkimas organizuojamas pabaigoje, kai visi su vaiku susiję suaugusieji ugdymo aplinkoje jau informuoti apie ligą.

Dalyvauja: sergantis vaikas (jeigu nori), jo tėvai, auklėtoja, psichologas.

Vaikams jų amžiui suprantama kalba paaiškinama, kuo serga jų draugas, ką jis gali, o ko negali daryti, kokios pagalbos jam gali prireikti. Akcentuojama, kad sergančiam labai svarbus jų supratimas, palaikymas ir priėmimas, aptariama, kokiais būdais galima būtų to pasiekti.

Kuriant bendradarbiavimo santykius gali kilti įvairių reakcijų – vengimo, priešiško, pasimetimo ir kt. Tai reakcijos, kurios kyla susiduriant su liga (tuo, kas nepažinta ir neįprasta). Jos atspindi baimes, nesaugumą ir nepasitikėjimą savimi. Svarbu nepalikti vaiko vieno savarankiškai tvarkytis su šiuo krūviu, su kuriuo jis neišvengiamai susidurs.

### **Bendradarbiavimo reikšmė**

Iš anksto apgalvoti ir tikslingai organizuoti veiksmai padeda išvengti kai kurių problemų ir palengvina sergančio vaiko gyvenimą. Palaikomas (suaugusiųjų ir bendraamžių) sergantis vaikas ar paauglys geba įvertinti savo galimybes ir suvokia savo sunkumus. Jo fizinės sveikatos problemos netrukdo atskleisti savo galių bei turimų resursų. Mokinys įsivaizduoja savo ateitį teigiamai, puoselėja viltį. Jis jaučiasi galintis kontroliuoti savo gyvenimą - valdyti ligą ir pasirūpinti savimi.

Parengė psichologė Ramunė Ramanauskienė



### **Kaip stiprinti vaiko savęs vertinimą**

Taip, kaip vaikas vertina save, nuo to priklauso jo santykiai su kitais žmonėmis, jo savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Labai svarbu, kad tėvai bei mokytojai padėtų vaikams ugdyti adekvatų savęs vertinimą. Turintys tinkamą savęs vertinimą vaikai žino savo stipriąsias ir silpnąsias puses, pasitiki savo jėgomis ir galimybėmis, siekia užsibrėžtų tikslų, o susidūrę su sunkumais ir kritika nepalūžta, nebijo būti atstumti.

Vaikų savęs vertinimas kyla tada, kai jie žino, kad jais rūpinamasi. Kaip galima padėti vaikams? Rodykite kasdien savo vaikams meilę ir pagarbą. Tai baziniai kiekvieno žmogaus poreikiai, kuriuos patenkinus auga brandi ir savimi pasitikinti asmenybė. Leiskite vaikui naudotis jūsų stipriosiomis pusėmis. Vaikų savęs vertinimas kyla tada, kai jiems prieinama kito žmogaus meilė, nuoširdumas, atvirumas.

Priimkite vaiko unikalumą. Akcentuokite sėkmę, remkitės jau turima sėkme. Vaikai labiausiai tikisi sėkmės ten, kur jau yra ją pasiekę. Vaiko savęs vertinimas tarpsta sėkmėje.

Klausykitės be vertinimų. Klausymasis gydo sumažintą savęs vertinimą. Sveiki santykiai tarp suaugusiųjų ir vaikų susiklosto tada, kai suaugusieji jų klausosi.

Įžvelkite vaiko stipriąsias puses, įvardinkite jas. Jei neturite nieko gero pasakyti apie vaiką, tai ne vaiko, o jūsų problema.

Įvertinkite vaiko pastangas, net jei jums atrodo, kad darbas atliktas netobulai, kaip jums norisi. Leiskite vaikams padėti jums. Būtinai duokite jiems atgalinį ryšį, kai jie tai daro.

Nepamirškite parodyti, kad esate patenkintas, kad vaikas daro kažką gero. Nebijokite, kad išpuiks. Jei nepastebėsite, vaikas gali nustoti kažką daryti. Įvertinkite vaiko pastangas, net jei vaikas ir neatlieka darbo tobulai.

Kai esate nepatenkinti vaiku, kritikuokite konkrečius veiksmus, poelgius, žodžius, o ne jo asmenybę. Nekritikuokite vaiko viešai.

Mokykite galvoti ir kalbėti apie save pozityviai. Jei vaikas sako „Aš negaliu šito padaryti“, verta jam pasakyti: „Tu turi galvoje, kad dar neišmokai šito padaryti“. Jei sako, „Aš kvailys“, galime pasakyti: „Daryti klaidas nereiškia būti kvailiu, tai reiškia, kad tu dar mokaisi“.

Padrąsinkite savo vaiką. Tai svarbiau, nei apdovanojimas. Taip išreiškiate viltį, tikėjimą savo vaiku ir paliekama teisė klysti. Vaikas jaučia savo reikalingumą, tai jį palaiko ir stimuliuoja tęsti pradėtą darbą ar bandyti iš naujo. Ieškokite vaiko augimo blykstelėjimų, atkreipkite dėmesį į didėjantį vaiko įgūdį.

Elkitės atsargiai su savo neigiamais jausmais. Žemai save vertinantys vaikai dažnai galvoja, kad jie yra jūsų pykčio priežastis. Dalinkitės savo neigiamais jausmais, kai yra gera atmosfera.

Pripažinkite vaiko teisę į visus jausmus. Kai vaiko stiprūs jausmai yra priimami, jis jaučiasi gerbiamas ir vertinamas, gali leisti tiems jausmams būti jų tikrovės dalimi. Tai susiję su savęs vertinimo augimu.

Nenorėkite valdyti vaiko fiziškai. Savęs vertinimas formuojasi tada, kai vaikai turi į valias laiko būti saugioje aplinkoje.

Žinokite, kad jūs esate modelis. Vaikams, ypač, kurie turi žemą savęs vertinimą, reikia tinkamo modelio, kaip reaguoti į vienokį ar kitokį patyrimą.

Pasakokite vaikams istorijas iš savo gyvenimo. Padėkite vaikams priimti savo pasaulį. Pasakokite apie tai, kaip gerai jie auga. Padėkite vaikams pasakodami istorijas. Tai padeda vaikams

identifikuotis su nesėkmės situacijomis nepatiriant tiesioginio nerimo ir pamatyti realistiškesnę savo situaciją.

Kurdami santykius su vaikais naudokite humorą. Tai galingas priešnuodis žemam savęs vertinimui, ypač, kai vaikas nori greitai išėiti iš tokios padėties.

Palytėjimas dažnai skamba garsiau negu žodžiai. Vaikų savęs vertinimas auga proporcingai pasitikėjimo, pasiekiamo tarpusavio santykiuose, gilumui. Fizinis kontaktas gali būti esmine pasitikėjimo išraiška.

Būkite kantrūs ir tolerantiški. Leiskite vaikui suprasti, kad ne visuomet viskas klostosi sklandžiai. Normalu yra suklysti, sutrikti, pasimesti.

Siekite bendradarbiavimo. Kvieskite vaikus padėti spręsti kai kurias šeimos, klasės problemas, klauskite jų nuomonės apie reikšmingus šeimai, klasei dalykus. Vaikai turi jaustis šeimos, kolektyvo dalimi, įnešančiu savo indėlį į jo gyvenimą.



## **KAD VAIKUS MOKYKLOJE LYDĖTŲ SĖKMĖ**

*Patarimai mokinio tėveliams*

*Labai svarbu, kad nuo pirmų mokslo metų dienų būtų kuriami darnūs santykiai tarp tėvų ir mokytojų.*

Aktyviai stenkitės dalyvauti mokyklos gyvenime, lydėkite vaikus mokyklinėse išvykose ar prisidėkite prie kitokios veiklos, kurioje svarbus tėvų bendradarbiavimas.

Blogi jūsų mokyklos laikų prisiminimai neturėtų tapti pretekstu sistemingai kritikuoti mokytoją, mokyklos sistemą, taisykles bei visada, kai mokytojas pasako pastabą jūsų vaikui. Niekada to nedarykite girdint vaikui.

Paprašykite mokytojo su jumis susitikti, kai tik pajuntate, kad jūsų vaikas turi mokymosi, bendravimo, emocinių ar elgesio problemų. Ypač, jei to anksčiau nepastebėdavote.

Nemėginkite iš karto teisinti netinkamo savo vaiko elgesio. Išklause mokytojo ir savo vaiko versiją, pabandykite išnarplioti situaciją megzdami dialogą. Esant reikalui, pasikvieskite į pokalbį pagalbos mokiniui specialistus – socialinį pedagogą ar psichologą.

Nekaltinkite savo vaiko. Jis dažnai nėra „blogai išauklėtas“ nei bet kuris kitas. Tiesiog, iškilus sunkumams, jam reikia daugiau jūsų paramos.

Jeigu jūsų vaikas turi mokymosi sunkumų, mokslo metų pradžioje ar dar net neprasidėjus mokslui, pravartu jam surengti susitikimą su mokytoju, ypač pirmoje klasėje ar tuomet kai mokytojai keičiasi. Tai suteikia galimybę iš karto pradėti kokybišką bendravimą.

Visada pasakykite vaikui, kad ruošiatės pasikalbėti su mokytoju. Paklauskite, ar norėtų, kad jūs pateiktumėte mokytojui klausimus, kurių pats vaikas nedrįsta užduoti. Grįžę namo, būtinai papasakokite apie ką kalbėjote susitikimo metu.

Susitikimo metu, remdamiesi konkrečiais pavyzdžiais, mokytojui priminkite sunkumus, su kuriais mokykloje susiduria jūsų vaikas.

Jeigu per pokalbį mokytojas kalbėjo tik apie vaiko problemas, paprašykite, kad jis paminėtų ir teigiamų dalykų apie jo mokymąsi, elgesį, asmenines savybes. Jų visada yra.

Baigiantis susitikimui, jei atrodo būtina, susitarkite dėl datos, kada vėl galėtumėte aptarti aktualius klausimus.

Jeigu jums su mokytoju nesiseka susikalbėti, paprašykite pokalbio trise – tarp jūsų, mokytojo ir mokyklos administracijos atstovo arba pagalbos mokiniui specialisto. Jokiu būdu neleiskite, kad situacija blogėtų, telaukiant mokslo metų pabaigos.

### **Keletas būdų padedančių įveikti egzaminų stresą ir organizuoti mokymąsi**

Egzaminai jau seniai pasirinkti, abiturientai sustojo ties finišo tiesiaja. Stresas vis dažniau, kaip kirminas, pradeda griaužti dvyliktokų gyvenimą, įsismelkdamas į mintis, jausmus, provokuodamas nemalonius kūno jutimus, kurie ilgainiui gali peraugti net į labai rimtas ligas, kurių gali nesurasti gydytojai, jei nebūsime patys jautrūs savo mintims, jausmams – iš kurių ir kyla pirminė reakcija – nerimas. Nerimas ir yra priežastis, kuri paleidžia sudėtingą streso veikimo mechanizmą organizme, o tiksliau streso hormonus: adrenalina, noradrenalina, klastingąjį kortizolį ir kitus. O čia dar tas nelemtas karantinas su visais savo apribojimais ir nuotolinio mokymosi iššūkiais, kurie gerokai prisidėjo prie padidintos įtampos ir noro priešintis, bei kūrybiškai ieškoti pagrįstumo, kaip nors



išvengti tokių nelaukiamų egzaminų... Panašu, kad vargu ar pavyks jų išvengti. Tad, greičiausiai verta konstruktyviai nukreipti mintis ir pagalvoti, kaip būtų galima sau padėti šiuo dvigubai nelengvu laikotarpiu. Pandemijos sukelta krizė, be jokios abejonės, tikrai nepagerino mūsų visų emocinės sveikatos. Taigi, 2020 –ųjų abiturientai turi išskirtinį iššūkį – šalia egzaminų įtampos, kartu įveikti dar nepatirtą pasaulinės krizės laikotarpį.

Mokymuisi, visų pirma, labai svarbu, kad netrukdytų intensyvios neigiamos emocijos. Jos, iš tiesų, yra produktyvaus darbo, dėmesio ir atminties ėdikės. Didele dalimi mokymosi rezultatų sėkmė priklauso nuo to, kaip gebame susitvarkyti su užplūdusiomis emocijomis. Jeigu apėmė bloga nuotaika, vertėtų „pagauti“ save, kai jau pradedi save griaužti, ir nukreipti niūrias mintis pozityvia linkme. Tam tinka labai paprasta „Stop“ technika – kai tik ateina negatyvios mintys, reikia sau garsiai pasakyti „Stop!“. Jei blogai jaučiatės, geriausiai apie tai pasikalbėti su tėvais, draugais, žmogumi, kuris jums yra autoritetas. Gerai malšina nerimą ir paprasčiausi yra gilaus kvėpavimo pratimai, taip pat -autogeninė treniruotė. Jeigu taip stipriai apėmė nerimas ir nebegali savęs kontroliuoti, tikrai stresinėje situacijoje nevertėtų griebtis savo nuožiūra raminamųjų vaistų – jie gali per daug slopinti, geriau jau kreiptis pagalbos pas profesionalų psichologą. Jie visi dabar taip pat sėkmingai dirba nuotoliniu būdu. Galite paskambinti ir į nemokamą pagalbos liniją (pavyzdžiui, Vaikų pagalbos linija, Vilties linija). Specialistai padės išsiaiškinti individualias nerimą keliančias priežastis ir pamokys priimtinausių streso kontrolės būdų.

Daugelis mokinių visgi nemoka mokytis. Tai rimta priežastis, kuri kelia įtampą, kai artėja egzaminai. Dažnai tai, ko nespėta išmokti ankstesnėse klasėse, atrodo, nebeišmokstama. Gyventi darosi vis įdomiau, netgi kiek pripratus prie karantino, jau surandame malonių sau veiklų, o sėdėti prie knygų, atrodo, gaila laiko, o ir pavasaris veda mus iš namų. Norint efektyviai mokytis, reikia ne tik stengtis sąmoningai kontroliuoti mokymosi procesą, bet ir žinoti, kaip jį organizuoti.

- Mokymosi medžiagą jau reikia turėti konspektuose. Ją būtina padalinti į lygias dalis. Tipiška klaida – į vieno klausimo smulkmenas gilinamasi visą dieną, o kitų net nebespėjama peržiūrėti.
- Galima prisiversti skaityti, bet labai sunku ar net neįmanoma prisiversti suprasti ir įsiminti. Todėl labai svarbu paisyti savo organizmo ypatumų: jeigu esate „vyturus“, geriau mokytis anksti ryte, o kai kurios „pelėdos“ geriau išmoksta kuo vėliau vakare, naktinėdami. Visi mes skirtingi. Kai kurie žmonės daugiau nuveikia, jei dienos metu pamiega, dar kiti – keičia mokymosi grafiką pagal nuotaiką. Tačiau nepiktnaudžiaukite tuo, nepamirškite, kad kokybiškiausias miegas ir poilsis bus tada, kai nueisite gultis iki 24 valandos: tuomet

1 valanda iki vidurnakčio jums atstos 2 valandas po, o ryte jausitės daug žvalesni anksčiau atsikėlę.

- Vieniems informacija geriau „pasikrauna“ į vaizdinę atmintį, tada reikia sau pačiam piešti schemas, lenteles, žemėlapius, kitiems – į garsinę, tada geriausiai sau ar kitam papasakoti balsu. Studentai dažniau nei mokiniai naudoja tokį mokymosi būdą – susirenka medžiagą ir pasakoja vieni kitiems atsakydami į svarbius egzaminų klausimus, papildo vieni kitus. Šis metodas tikrai labai efektyvus ir taip pat gali būti naudingas abiturientams. Šiuolaikinės technologijos leidžia „susirinkti“ ir nuotoliniu būdu.
- Sudarykite mokymosi grafiką. Mokantis labai svarbu apytikriai kas valandą daryti pertraukėles, o po viso mokymosi užsiimti rimtesne atpalaiduojančia veikla – pasportuoti, pasivaikščioti, pabendrauti nereikšmingomis maloniomis temomis, pažiūrėti ramų filmą arba kokią lengvo turinio komediją. Tinka bet kas, kas padės pamiršti mokymąsi, tačiau tai tikrai neturėtų būti kažkas audringa, keliančio intensyviais emocijas. Jeigu kaip reikalas pasilinksmintumėte prieš pat egzaminą, jūsų galvoje ir liktų tik emocingi atsiminimai iš vakarėlio, o ne reikalingos žinios. Štai čia karantino privalumas: gerai, kad dabar pasilinksmavimo vakarėlių rengti negalima.
- Išmokus tam tikrus klausimus, labai svarbu prie jų grįžti dar kartą ir pasitikslinti, kiek informacijos išliko atmintyje, o ko neatsimename, pakartoti papildomai naudojant įvairesnius atsiminimo būdus, pavyzdžiui, kuriant asociacijas, naudojant įvairius skirtingus medžiagos šaltinius apie tą patį dalyką.
- Nevartokite stimuliuojančių gėrimų su kofeinu! Reguliariai ir sveikai valgykite, gerkite reikiamą kiekį vandens (apie du litrus per dieną), būtinai kasdien mankštinkitės, sportuokite. Pasivaikščiokite gryname ore, pasimėgaukite saule, gamtos grožiu. Propaguokite visus sveikos gyvensenos principus.
- Per egzaminą patariama atidžiai išklaudyti instrukcijų, perskaityti užduotis ir apmąstyti, kiek laiko reikia kiekvienam klausimui atsakyti. Pradėti reikia jau nuo gerai žinomų atsakymų, neužstrigti prie neaiškių ilgam laikui. Prie jų sugrįšite vėliau.
- Tikėkite savimi. Nėra jokios priežasties jaudintis, jei egzaminui pasiruošėte.
- Nesistenkite būti tobulas. Siekite išlaikyti egzaminą kuo geriau, bet visada geriausiai – neįmanoma. Gyvenimas tikrai nesustos, jei ir negausite išsvajoto egzamino balo. Į egzaminus pažvelkite iš šalies. Šiuo metu jums tai svarbiausia, tačiau – užima tik labai mažą viso gyvenimo dalį.
- Tragedija yra ne neįstoti į šiuo metu norimą aukštąją mokyklą, bet nežinoti, ką norėtumėt veikti gyvenime, kam esat gabūs, kas jus domina.

- Imkitės problemos sprendimo būdų. Nesinervinkite, bet jei patiriate sunkumų ir negalite įveikti streso savo jėgomis, būtinai kreipkitės pagalbos. Pripažinti problemą ir ją spręsti priimant pagalbą – stiprybės požymis. Nepamirškite, kad kiekvienoje krizėje visada yra dvi išeitys – dvi galimybės. Viena sutelktumo ir veikimo, kita ignoravimo. Darykite teisingus pasirinkimus ir džiaukitės gerais savo darbų vaisiais.
- Sėkmės formulė paprasta. Sėkmės sulaukiame tik tada, kai suderiname tris dalykus: darome tai, ką reikia, ką mėgstame ir ką norime.

## **KAIP MOKYTIS GUDRIAU**

Kiekvienas iš mūsų norėtų išmokti daug, įdedant kuo mažiau laiko sąnaudų bei kančių. Kažin ar yra kažkoks geras receptas, kaip tai padaryti? Tikrai norėtusi. Recepto tikrai nepažadu, bet kai kurie principai, kuriais pasidalinsiu ir jeigu jūs patys būsite sąžiningi prieš save bei jų laikysitės, tikėtina, kad mokymosi procesą padarys patrauklesniu ir rezultatai, kurių trokštate, bus kur kas geresni, gal net viršis lūkesčius. Gera žinia, kad šie principai tiks ne tik karantino metu, kai susiliejo mokykla ir namai, kai nebeaišku kur čia ta riba: poilsis ar darbas. Jie universalūs bei naudingi bus ir „normalybės“ laiku.

### ***1. Pasiruoškite aplinką.***

- Pirmiausiai, kambarys, o ypač rašomasis stalas turi būti tvarkingas ir neapkrautas nereikalingais daiktais. Tvarka visada motyvuoja. Jei sėdatės prie darbų ir matote gausiai apkrautą popieriais, knygomis stalą, tiesiog kyla diskomforto jausmas, o galvoje mintys, kad kiek daug reikės padaryti ir gal net neįmanoma. Gali kilti impulsas, kad tuomet galbūt viską geriau mesti ir eiti žiūrėti filmo ar pažaisti kokį smagų kompiuterinį žaidimą. Tačiau jeigu viskas kambaryje sutvarkyta, o visi laukiantys darbai sudėti čia pat tvarkingai, vienoje vietoje ant tvarkingo stalo, situaciją galite įvertinti labai objektyviai: štai šita turi būti padaryta, įveikta šiandien, atrodo, kad viskas įveikiama. Tad – pirmyn.
- Televizorius ir telefono garsas bei vibracija turėtų būti išjungti. Kompiuteris turi būti įjungtas tik tiek laiko, kiek iš tiesų reikia gauti informacijos ar naudotis jo funkcijomis užduotims atlikti. Bus mažiau pagundos nukrypti į socialines medijas ir pokalbių svetaines. Jeigu tuo metu klausotės YouTube, atrašinėjate draugams per Messenger ir dar žaidžiate su šuniuku, tikrai nereiškia, kad mokotės. Labai didelė apgaulė manyti, kad vienu metu galite daryti kelis darbus, taip tik išblaškote dėmesį ir darbo pabaiga ateina gerokai vėliau.

- Ar jums patinka mokytis klausantis muzikos? Puiku. Tikrai labai galite sau padėti, bet tuo pačiu ir pasikišti sau koją – taip pat. Moksliskai įrodyta, kad vienintelė muzika, kuri iš tikrųjų padeda geriau įsiminti – tai klasikinė muzika, ypač Mocarto. Kitokie žanrai, deja, trukdo ir blaško dėmesį. Na, o jeigu jums netinka klasika, tai jau geriau, kad fone neskambėtų jokia muzika.
- Kiekvienas iš mūsų turime mums patinkančius dalykus. Pavyzdžiui, man patinka kvapai (eteriniai aliejai, smilkalai, kurie skleidžia malonų aromatą) ir žvakės (jos man reiškia ramybę, jausmą). Susikurkite sau malonią aplinką, įjunkite vaizduotę.

## 2. „Energetinis gėrimas“ mokymosi metu.

- Ne, ne, tai greičiausiai ne tai, apie ką galvojate. Jokios chemijos! Tik paprasčiausias vanduo. Tikrai nejuokauju. Paprastų paprasčiausia vandens stiklinė visada turėtų būti ant kiekvieno iš jūsų rašomojo stalo, kaip svarbiausia mokymosi palydovė. Yra toks mokslininkas Masaru Emoto. Jis įrodė, kad vanduo turi atmintį ir mūsų mintys, žodžiai jį stipriai veikia. Todėl besimokydami nuolat gurkšnokite vandenį, gerdami galvokite, kad kiekvienas gurkšnis padeda įsiminti, geriau priimti informaciją. Galite tikėti, galite ne, bet jau vien tikėjimas visada veikia, nors ir kaip placebo efektas. Nepamirškite, kad apie 80 procentų smegenų masės sudaro, būtent, vanduo, o kai mes trokštame, smegenys, galima tiesiogiai sakyti, kad džiūsta ir negali dirbti produktyviai.
- Vanduo valo mūsų organizmą nuo toksinų. Todėl laikui bėgant pastebėsite, kad geriant po du litrus vandens per dieną, oda pasidaro sveikesnė, sustiprėja pojūčiai, labiau norisi maistingų produktų – vaisių. Savijauta pasidarys nepalyginamai geresnė, nuotaika optimistiškesnė, o emocijos stabilesnės. To labiausiai ir reikia, kad mąstymo funkcijos veiktų visu pajėgumu.

## 3. Pradžia.

- Ar žinote, kas būna, kai namų darbus užduoda tam tikram laikotarpiui? Taip, žinote. Atliekate tik paskutinį vakarą ir todėl, kad laiko buvo duota akivaizdžiai per daug. Kai „įstatome“ save į rėmus, siauresnius nei įprasta, padarome žymiai daugiau. Pavyzdžiui, turite informaciją, kuriai išmokti reikia 1,5 val. Tačiau, jeigu nenusistatysite, jog šitam darbui galite skirti ne daugiau kaip 45 minutes, sugebėsite susikoncentruoti ir viską suspėti padaryti, ir gali būti netgi kokybiškiau nei prieš tai. Taigi atsisėskite prie darbo 16:00 va. ir garsiai sau pasakykite – šis darbas bus padarytas iki 16:45 min. Taigi, tavo laikas eina,

pirmyn. Susidarykite sąrašą, ką reikia padaryti. Galite tai daryti raštu, pavyzdžiui, aš visada rašau savo dienotvarkę, visus darbus, kuriuos turiu padaryti tą dieną. Tai labai padeda disciplinuoti save ir teisingai paskirstyti laiką. Taigi dienotvarkė. Tuomet, pasiimkite kiekvieno dalyko vadovėlį, reikalingą medžiagą mokymuisi, viską ko reikės atliekant namų darbus, ir susidėkite juos vieną ant kito ta seka, kokia turėsite atlikti. Nėra nieko maloniau, kaip matyti tą tirpstančią darbų krūvelę. O kartu matote ir bendrą vaizdą. Neretai tokiu pat principu galima naudoti ir lipnius spalvotus lapelius, man patinka, atlikus darbą, nuklijuoti vieną po kito ir tiesiog išmesti.

#### **4. *Mokymosi trukmė.***

- Tarkime, jau numatėte, kad mokymasis užtruks apie tris valandas. Galėtumėte dabar sėstis ir visas tris valandas mokytis be pertraukos. Bet nepatariu taip prievartauti savęs. Dėmesio produktyviai tikrai neišlaikysite tokį ilgą laiką, pervargsite. Toks mokymosi būdas yra tikrai neefektyvus, išskyrus mokymosi pradžią ir pačią pabaigą. Todėl verta daryti kiek kitaip. Pertraukėlės būtinos. Mokotės po 20-30 minučių ir tada 5-10 minučių pertraukėlė. Neįtikėtina, kaip atsiperka tos dešimt minučių. Per jas galite nuveikti ką nors, kas jums labai patinka. Pavyzdžiui, pasižiūrėti 10 min. puikaus filmo, pasportuoti, įkvėpti oro atsidarius langą, paskaityti geros knygos, suvalgyti ką nors sveiko ir skanaus, paskambinti kam nors ar kitokiu būdu pasikrauti energijos. Kiekvienam tai individualu. Svarbiausiai, kad tai nebūtų papildomas krūvis smegenims. Paskui prie darbų sėsite su didesniu entuziazmu. O protas taps imlesnis, dirbsite vėl intensyviai su pajėgumu. Beje, motyvuoja tai, kad per kitą pertrauką galėsite pasižiūrėti ir vėl šiek tiek įdomaus filmo, ir vėl paskambinti kam nors, mylimam svarbiam jums žmogui, draugui, o gal pasiklausysite tos be proto užvedančios dainos. Improvizuokite! Čia jūsų žaidimo aikštelė. Kai kurie psichologai pataria mokytis principu: tikslusis mokslas – humanitarinis – tikslusis mokslas... Ne visiems ir ne visada taip naudinga. Labiau pasitvirtina protinės ir fizinės veiklos kaitaliojimas tarpusavyje arba: darbai – malonumai – darbai ...

#### **5. *Atminties pagalbininkai.***

- Kad geriau prisimintume mums reikia įdarbinti bent kelis smegenyse esančius centrus: atsakingus už rašymą, už skaitymą, už judėjimą. Todėl medžiagą konspektuokite, pasibraukite spalvotais markeriais reikšmingas vietas, pieškite paveiksliukus, braižykite grafikus, diagramas, jums suprantamas schemas, garsiai kartokite. Darykite jums

suprantamus paruoštukus, į kuriuos pažvelgę, tarsi pamatysite savo ilgalaikės atminties kopiją, kurią pasidarėte jums labiausiai suprantamu būdu.

## 6. Prasmė.

- Tikrai niekas nepadės, jei nežinosi, kokia prasmė iš to, ką ketini mokytis. Ech, karjera... Ją juk iš tiesų kuriame nuo pat mažens. Taigi, kuo geriau suprasite, ką ateityje ketinate studijuoti, tuo puikiau suvoksite, kad visa tai, ką dabar mokotės, priartina vis arčiau ir arčiau prie jūsų svajonės. Kasdien svajokite ir kurkite naujas ateities idėjas, tuo labiau suvoksite, kad jas įgyvendinti, priartinti prie realybės labai reikalinga visa tai, ką dedatės dabar į galvą. Logiškai mąstydami suprasite, kad net dorinio ugdymo, kūno kultūros ir kt. „nesvarbios“ pamokos turi didelę prasmę, tuomet atsiras galimybė ir naujoms jėgoms. Šiandieną jums nebūtinai aiški didinga ateities vizija. Galbūt. Bet, pavyzdžiui, svajojate apie kelionę į Paryžių ar kelionę aplink pasaulį? Tam juk tikrai nepamaisys išmanyti istoriją, geografiją, kalbas...

Darykite išmintingus pasirinkimus ir nenuleiskite niekada rankų. Suformuoti tinkamus mokymosi įgūdžius, taip pat reikės laiko. Bet koks sustojimas pusiaukelėje, gali reikšti pralaimėjimą. Žinokite, kad patys esate savo gyvenimo kūrėjai. Sėkmės!

### DĖMESIO LAVINIMO PRATIMAI



1. Paimkite daiktą, kuris, žinote, patinka jūsų vaikui (mažas žaisliukas, plunksna ir pan.). Žaidimo tikslas - kuo ilgiau sutelkti dėmesį į tą daiktą. Padėkite daiktą ant stalo į vidurį tarp žaidėjų (geriausia pradėti nuo dviejų žaidėjų). Taisyklių aiškinti nereikia - vaikas labai greitai supras, ko iš jo tikėtės. Taip pat būtų gerai turėti "teisėją", kuris stebėtų žaidėjus ir stabdytų žaidimą, kai kuris nors žaidėjas nebesikoncentruoja. (jeigu žaidėjų daugiau, tai "teisėjas" gali tiesiog paliesti to petį, kuris praranda koncentraciją). Kaip žinoti, kad dėmesys nebesutelktas? Žmogus nežiūrėjo į objektą ilgiau, nei sekundę-dvi; žmogus užmerkė akis ilgesniam laikui,

nei sekundė-dvi; kalba; krizena; užminga :))) Kai vaikas supras, kas yra dėmesio sutelkimas ir kaip tą dėmesį galima sutelkti, kai pradės jausti malonumą žaisdamas dėmesio sutelkimo žaidimus (išvardinti aukščiau), paraginkite vaiką praktikuotis sutelkiant dėmesį mokykloje. Nors vaikui lengva koncentruotis ties tuo, kas jam įdomu, tačiau svarbu suprasti ir išmokti sąmoningai koncentruotis ten, kur yra mažiau smagu, tačiau...svarbu. Ir, žinoma, sąmoningai suprasti, kad tai - svarbu. O jūs nepamirškite vaiko padrašinti ir pagirti. Tegul gebėjimas sutelkti dėmesį tampa vaiko esaties dalimi dar vaikystėje, kad būtų gerai išnaudotas visą gyvenimą!

2. Kiekvieną dieną (mažiausiai mėnesį) atlikite šį dėmesį lavinantį pratimą. Paimkite sąsiuvinį su dideliais (pirmokėlių) langeliais. Į kas antrą iš jų nupieškite po gėlytę, į kas trečią po taškelį, kas aštuntą - brūkšnelį, devintą - mėnuliuką ir t.t. Užpildykite visą lapą.
3. Duokite tą patį lapą vaikui ir tegu jis suranda visus mėnuliukus ir juos užbraukia. Patikrinkite. Tada tegu užbraukia taškelius. Šis pratimas leidžia sukaupti mažojo dėmesį. Jei šeimoje auga du vaikučiai, paruoškite du lapelius. Tegu vėliau jie susikeičia darbeliais ir patikrina - ar viską užbraukė broliukas. Kiek vėliau užduotis turėtų būti sudėtingesnė - virš gėlyčių tegul nupiešia brūkšnelį. O langeliuose pažymėtus brūkšnelius - apibraukia. Idealu, jei užduočių lapelių turėsite pasiruošę daugiau. (Šiame technikos amžiuje juos galima pasigaminti kompiuteriu ir padauginti reikiamu kiekiu). Žaidžiant šį žaidimą labai svarbu, kad vaikas sukauptų dėmesį ir surastų visas reikiamas figūras. Ne mažiau svarbu, kad jis sugebėtų persijungti nuo braukymo iki apibraukymo.
4. Jaunesniems dar labai patinka žaidimas, kai ant stalo padedi daiktų (tiek, kiek individualus vaikas "aprėpia"), leidi vaikui įsižiūrėti; tada vaikas užsimerkia, o Jūs paslepiate vieną daiktą. Atsimerkęs vaikas turi pasakyti, kokį daiktą paslėpėte. Su kai kuriais vaikais pradėti nuo penkių daiktų (skaičių pamažu didinti), o su kai kuriais galima - net ir nuo 15.
5. Stalo žaidimai – puiki dėmesio lavinimo priemonė. Tam tinka įvairiausi tradiciniai žaidimai: šachmatai, šaškės, dėlionės, kuriose reikia rasti dvi vienodas korteles. Tiks dauguma ir kitų populiarių žaidimų. Jeigu žaidimų vakaras taps šeimos tradicija, pamatysite, kad ir santykiai su vaikais taps šiltesni.

6. Atmintis. Paprastas vaikiškas žaidimas „Memory“ su kortelėmis, kai reikia atversti dvi vienodus. Žaidimas labai paprastas, bet labai efektyviai lavina atmintį ir dėmesį. Tinkamų lavinti atmintį žaidimų galite rasti internete:

[http://mudubudu.lt/laviname\\_atminti](http://mudubudu.lt/laviname_atminti)

7. Mandalos – tai centruotos, simetriškos kompozicijos, sudarytos iš įvairių geometrinių figūrų. Manoma, kad jos padeda atskleisti savo vidines mintis, jausmus, padeda siekti asmenybės pilnatvės. Kadangi mandalos piešimas reikalauja didelio kruopštumo, jos gali pasitarnauti ir vaikų dėmesio lavinimui, emocijų, jausmų išraiškai. Mandalas galima rasti jau nupieštas ir tiesiog spalvinti norimomis spalvomis. Spalvinimui galima naudoti skirtingas priemones: tradicines (pieštukai, flomasteriai) arba pasitelkti kūrybiškumą ir atskiras mandalos dalis apklijuoti spalvotu smėliu, kruopomis ir pan. Žinoma, mandalas galima piešti ir patiems, stengiantis išlaikyti simetriją.

Knygynuose rasite spalvinimo knygelių. Mandalų pavyzdžius galite rasti internete:

<http://mudubudu.lt/mandalos>

<http://www.cool-coloring-pages.com/mandalas/>

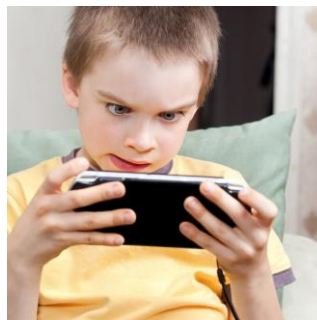
8. Piešimas – jeigu vaikas mėgsta piešti, paraginkite jį perpiešti konkrečius objektus, paskatinkite įsižiūrėti į detales. Taip pat galima parodyti nesudėtingą piešinėlį, paprašyti gerai įsižiūrėti ir paslėpus paprašyti nupiešti iš atminties.
9. Arba paimti iliustruotą knygą ar kokį paprastą piešinį ir tą piešinį kuo tiksliau perpiešti, stengtis labai tiksliai, o paskui pasitikrinti kiek padarė klaidų. Norint sunkinti užduotį galima greitinti ir užduoties atlikimo tempą. Pratimą būtina atlikinėti sistemingai.
10. Lėtas valgymas – prieš pradėdami valgyti, paskatinkite vaiką apžiūrėti maistą, pauostyti, lėtai paragauti ir pabandyti išskirti jaučiamus ingredientus, skonius. Taip vaikas mokysis įtraukti visus savo pojūčius.
11. Stengtis tarytum prieš savo valią sukaupus visas jėgas apie 10 min. ypač atidžiai klausytis, žiūrėti, skaityti, mokytis ar pan. pratimas atliekamas toje srityje kur informacijos ar jos pateikimas yra visiškai neįdomus (tačiau nereiškia, kad nevertingas).



12. Vakare pamėginti tiksliai prisiminti ką dieną veikei, pvz. nuo 3:00 iki 4:00 val. Sutelkti visą dėmesį ir stengtis kuo smulkiau sau išvardinti ką tą valandą veikei. Pratimas duoda labai gerus rezultatus. Rekomenduojama atlikti bent kelis kartus per savaitę.
13. Labai įdėmiai žiūrėti į vieną nedidelį daiktą, pvz. elektros jungiklis, degtukų dėžutė, dėmė, rankena ar pan. Nenukreipti žvilgsnio kitur ir visą laiką galvoti apie stebimą objektą. Pratimas itin sunkus, pradėti nuo 1-2 min. ir ilginti iki 10 min. Pratimas labai padeda dėmesio koncentracijos ugdymui.
14. Aiškinti kaip treneriui. Šis metodas tinka visiems ir tuo pačiu tai yra geras dėmesio lavinimo metodas, bet ir geras mokymosi metodas. Tu turi įsivaizduoti, kad esi treneris ir aiškini studentams apie žaidimą (geriausiai užsirašinėti).
15. Skaičiuoti raides. Paimti straipsnį ir skaičiuoti raides, pvz. A, S ar pan. Tai atrodo paprasta, bet reikia padaryti kuo mažiau klaidų ar užduotį atlikti kuo greičiau. Pratimas labai skatina dėmesio valdymą.

**Drąsinimas – pastebėkite vaiko pastangas, progresą. Pasidžiaukite, jeigu vaikas sugebėjo susikaupti, kad ir 1 minute ilgiau. Skatinkite žodžiais: Tu gali. Tau pasiseks. Bus sunku, bet tu sugebėsi. Džiaugiuosi, kad susikaupęs atlikai užduotį. Tai suteiks vaikui motyvacijos ir noro toliau stengtis.**

## **KAIP PADĖTI VAIKAMS IŠSIVADUOTI IŠ IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ PRIKLAUSOMYBĖS**



Atėjo laikmetis, kai pačios įvairiausios kompiuterinės programėlės užtvindė pasaulį. Žinoma, jeigu naudojames jomis saikingai, mokėdami atsirinkti, jos mums labai daug kuo padeda kasdienybėje, tačiau kartais jos labai netinkamos, netgi kenksmingos. Labiausiai jos gali pakenti mažiems vaikams ir jų vystymuisi. Anksti atsidūrę virtualiame pasaulyje bei praleidžiantys ten per daug savo gyvenimo laiko, vaikai labai daug ko netenka. Jie per mažai gauna kitokių, ypač naudingų jų sveikai raidai, dalykų – daug mažiau vaikšto, laksto, sportuoja, bendrauja su bendraamžiais, rečiau žaidžia judrius komandinius žaidimus, mažai būna gryname ore. Be to, pastovus telefono ar kitokių ekranų naudojimas, tiesiog bombarduoja dar nesubrendusią ir nesustiprėjusią vaikų psichiką; kenkia regėjimui; laikysenai; gali išsivystyti įvairūs elgesio – emociniai sutrikimai. Mokslininkai nustatė, kad ilgesnis buvimas prie įjungtų išmaniųjų įrenginių ekranų leidžia prognozuoti įvairias vaikų psichikos ir fizinės sveikatos problemas. Remiantis mokslinio tyrimo „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“, atlikto Lietuvoje, rezultatais, vaikai, kurie daugiau naudojami informacinių technologijų prietaisais, dažniau turi antsvorio, įvairių fizinės sveikatos, dėmesio problemų ir pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu. Laiko, praleidžiamo prie įjungto ekrano, trukmė taip pat siejama ir su socialine izoliacija bei padidėjusia agresija. Ilgas buvimas prie įjungto bet kokio ekrano visų vaikų amžiaus grupėse provokuoja ne tik prastesnę sveikatą, mažą fizinį aktyvumą, bet ir netinkamus valgymo įpročius.

### **Priežastys, kodėl vaikams formuojasi priklausomybės nuo išmaniųjų įrenginių:**

1. Kai telefonas vaikui duodamas tam, kad jis netrukdytų suaugusiems.
2. Kompiuteriais žaidimais vaikui leidžiama naudotis todėl, kad vaikas būtų „kaip visi“.
3. Kai telefonas tampa vaikui paskatinimu už gerą elgesį.

### **Kaip atpratinti vaiką nuo telefono ar kitų išmaniųjų technologijų?**

Mokslininkai jau seniai ištyrė ir priėjo vieningos išvados, kad reikia tiesiog perkelti dėmesį į kitus dalykus. O kaip gi tai padaryti? Norint atpratinti vaiką nuo pernelyg didelio visų išmaniųjų įrenginių naudojimo, turime laikytis tam tikrų taisyklių.

#### **Pirmiausiai – pašalinti telefoną**

Tėvai turi tiesiog sugebėti „atimti“ telefoną iš savo vaiko. Tai galėsime padaryti tik tuomet, jeigu vaikui vietoj jo suteiksime padidintą, koncentruotą arba sutelktą dėmesį. Turite surasti laiko ramiai atsisėsti šalia vaiko bei pasišnekėti pačiomis įvairiausiomis temomis. Išklauskite vaiką, įsiklauskite į jo sakomas mintis, išgirskite tai, kuo domisi jūsų vaikas, kas jį žavi, kas neduoda ramybės;

pasistenkite suprasti ir nekritikuoti, neteisti jo, priimkite viską nuoširdžiai su meile. Jeigu vaikas pasijus svarbus ir išklaudytas, telefoną, savaime suprantama, tuo metu jis ir pats paleis iš savo rankų.

### **Antra – suraskite kuo pakeisite telefoną**

Kai tik kompiuteriniai žaidimai dingsta iš vaiko akiračio, būtina juos kažkuo pakeisti. Žinoma, turite gerai pagalvoti, ką jūsų vaikas mėgsta daryti labiausiai, ką geriausiai moka, kas jam labiausiai sekasi, kas patinka. Kažkam gal patinka lipdyti, kažkam piešti, kažkam žaisti stalo žaidimus arba judrius lauke, važinėti dviračiu ar panašiai. Jeigu elgiamės išmintingai, galime suderinti ir kūrybinį darbą bei telefono naudą. Pavyzdžiui, padėkite vaikui surasti internete instrukciją, kaip kažką pasigaminti, sumeistrauti ir po to – tegul vaikas tai pagamina pats. Vyresni vaikai susirasti informaciją, žinoma, gali patys.

### **Trečia – būkite vaikui pavyzdžiu**

Kadangi vaikai mokosi iš tėvų (ir kitų suaugusiųjų), tėvams labai svarbu stebėti, kiek ir kaip jie patys naudoja išmaniuosius įrenginius, kai vaikai yra šalia. Jeigu paimate telefoną iš vaiko, tačiau patys juo be paliovos naudojate, tai tikrai nieko gero neišeis, norint iš tiesų sumažinti jūsų vaiko laiką leidžiamą prie informacinių technologijų. Vaikas turi akivaizdžiai iš jūsų pavyzdžio matyti, kad turite tik tam tikrą nustatytą naudojimosi telefonu laiką. Susirašinėjimas socialiniuose tinkluose, atsakymai į laiškus, naujienų skaitymas internete turi būti reglamentuotas, tik tam tikru nustatytu dienotvarkėje laiku.

### **Ketvirta – nustatykite taisykles**

Tėvų nustatomos taisyklės yra labai svarbios formuojant įvairius vaikų įpročius. Jeigu norite išmokyti vaiką veikti taip, kaip iš pradžių sutarėte, būtinai reikės nusistatyti tam tikras taisykles. Taisyklių nuoseklumo besąlygiškai turite laikytis šeimoje **visi**. Vaikui turi būti skiriamas pastovus ir ribotas laikas naudotis kompiuterinėmis programėlėmis ir žaisti žaidimus, tuomet daugelis konfliktinių klausimų savaime išsprendės. Itin svarbu sekti, kad taisyklių laikytųsi visa šeima: ir tėvai, ir vaikai. Tikėtina, kad vaikas tada ir vėl „nepasimes“ virtualiame pasaulyje. Mažų vaikų išmaniųjų įrenginių naudojimas turi būti ne tik griežtai kontroliuojamas, bet tėvai bei ugdymo įstaigų specialistai turėtų suprantamai ir savalaikiai aiškinti vaikams apie kompiuterinių programėlių naudojimo pavojus bei

nurodyti, kokiais atvejais vaikas turėtų kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, jei jis susiduria su nesaugia informacija.

Parengė psichologė Renata Stonienė

## Trumpoji žinutė mamoms ir tėčiams

*/iš ciklo “Logopedinės pamokėlės namuose”/*



Maži vaikai visada smalsūs, betarpiški, konkrečiai mėstantys, trokštantys patekti į suaugusiųjų pasaulį. Vienas iš svarbiausių raktų - kalbinė raiška. Taigi - dera tik padėti. Dauguma vaikų į mokyklą ateina turėdami ganėtinai susiformavusią kalbą, t.y. taisyklingai taria visus garsus, pakankamas aktyvusis ir pasyvusis žodynas, taisyklinga kalbos gramatinė sandara, rišlus pasakojimas. Su jais buvo kalbamasi, jų klausomasi, jų artimieji skatino juos taisyklingai tarti ir taisė klaidas. Toks bendravimas vyksta pastoviai ir ilgainiui, vaikams mokantis bendrauti, plečiasi. Tačiau dalis vaikų vis tik turi kalbos sutrikimų. Vis dažniau į vaikų darželio grupes renkasi kalbos sutrikimų turintys arba tiesiog mažą šnekamosios kalbos patirtį įgiję ugdytiniai. Vaikai kasdienybėje nuolat turi girdėti gražią, taisyklingą kalbą, patys turi būti skatinami kalbėti ir, žinoma, būti išklausomi. Suaugusiųjų kalba, tampanti vaikui pavyzdžiu, modeliu, yra viena svarbiausių ugdymo priemonių. Bendraudami su vaikais, turėtume kalbėti aiškiai, taisyklingai, raiškiai, pilnais sakiniais. Vertėtų pratinti vaikus žodžiais išsakyti savo mintis, jausmus, skatinti kalbinį aktyvumą, kūrybingumą, siekti, kad vaikai

gebėtų ne vien aiškiai, taisyklingai kalbėti, bet ir išklausytų kitą. Ugdant kalbą svarbu panaudoti įvairias situacijas arba sąmoningai tokias sudaryti. Tik bendraudami vaikai išmoksta kalbėti taisyklingai. Siūlomi įvairūs kalbiniai žaidimai turi būti emocingi, vaizdūs, asociatyvūs ir įdomūs. Tėvai, ugdytojai, auklėtojai turi taisyti sakinį vaikų kalbą. Rekomenduojamas vaikų kalbos klaidų, netikslumų taisymas, kai suaugęs pasako vaiko ištartą žodį ar sakinį taisyklingai, neprašydamas jo pakartoti. Vaikų kalbinę klausą ir tartį tiesiogiai įtakoja muzikos, garso įrašų, pasakų klausymas, dainavimas, grojimo įgūdžiai. Prie vaiko sėkmės, mokantis taisyklingai tarti garsus ir žodžius, turi prisidėti ne tik logopedas, auklėtojai bet ir tėveliai:

- ✓ suteikite vaikui galimybę lavinti visus 5 pojūčius: jis turi matyti, klausyti, liesti, ragauti, jausti aplinką;
- ✓ skatinkite užduoti klausimus, sužadinkite smalsumą, vaizduotę;
- ✓ visada atidžiai išklauskite vaiką, nepertraukinėkite jo ir neskubinkite;
- ✓ kasdien skaitykite vaikui knygeles;
- ✓ dažnai pagirkite vaiką;
- ✓ kvieskite žaisti, bendrauti su kitais vaikais;
- ✓ klausykite mylimų dainelių, pasakų, muzikos, eilėraščių.

Pirmieji ir patys geriausi vaiko mokytojai, psichologai, gydytojai bei logopedai - yra mama ir tėtis. Jie ir turėtų pastebėti pirmuosius kalbos sutrikimus ir nedelsdami kreiptis į specialistą. Kalbos sutrikimų priežastys labai įvairios. Garsų tarimo trūkumai gali atsirasti dėl artikuliacinio aparato (liežuvio, lūpų, gomurio) sužeidimų, netaisyklingo sukandimo, nepakankamai tikslų liežuvio ir lūpų judesių ar nesugebėjimo klausa skirti panašiai skambančius garsus. Sudėtingesnės kalbos problemos – kalbos neišsivystymas, kai vėluoja žodyno, gramatinės kalbos sandaros ir kitų kalbos komponentų vystymasis, atsiranda dėl kalbinių sričių pažeidimų, komplikuoto nėštumo ar traumų gimdymo metu. Kalbos sutrikimų priežastimi gali tapti cerebrinis paralyžius, klausos sutrikimai, smegenų ligos ar galvos traumos. Jei dvejų metų vaikas dar nekalba, o trimečio keturmečio kalbą sunku suprasti, iškraipomi, keičiami ar visiškai netariami garsai, tėveliams reikėtų susirūpinti ir nelaukti, kol vaikas „išaugs“, o kreiptis į specialistą – logopedą. Mažamečius gali varginti fonetinis kalbėjimo sutrikimas. Tai – įvairūs garsų tarimo sutrikimai, kai vaikas nesugeba artikuliuoti garsų arba netaisyklingai taria vieną ar kitą garsą. Tokiu atveju vaiko foneminė klausa nėra sutrikusi – jis gerai girdi ir skiria garsus, lengvai išmoksta skaityti ir rašyti. Fonologinis kalbos sutrikimas pasireiškia, kai netaisyklingai

tariamasis garsas, vienas garsas keičiamas kitu. Vaikas blogiau skiria kalbos garsus, nediferencijuoja jų fonemine klausa, sunkiau mokosi rašyti ir skaityti. Kalbos neišsivystymą turintys mažamečiai pradeda kalbėti vėliau. Jie netaria daugelio garsų, aplinkiniai nesupranta jų kalbos. Tokių vaikų žodynas būna skurdus, netikslus, sakiniai – trumpi, nerišlūs. Rašymo ar/ir skaitymo sutrikimus turintys vaikai, rašydami ir/ar skaitydami praleidžia raides, sukeičia vietomis raides, skiemenis, kelis žodžius sulieja į vieną, neskiria ilgųjų ir trumpųjų balsių, dvibalsių. Mikčiojimas pasireiškia vidine emocine vaiko įtampa bei sutrikusiu kalbėjimo tempu, ritmu. Tokiems vaikučiams tikslinga kompleksinė pagalba.

### Trys laiškai tėvams



#### **Kada aš tave pamečiau? Pasiklydę pasauliai (1)**

„Man gėda vestis savo vaiką į parduotuvę: visuomet užsimano to, ko aš negaliu pirkti. Kiek jis gali bandyt mano kantrybę savo kaprizais?“ „Neturiu kantrybės žiūrėti, kaip jis plauna indus, geriau jau išplaunu pati. Ar išauš pagaliau diena, kai jis išmoks tai daryti tinkamai?“ „Apmaudu, jog dirbu nuo ryto iki vakaro, kad galėčiau gardesnę kąsnį vaikams nupirkti, o iš jų – jokio dėkingumo!“ „Jaučiamės nusivylę, nes skiriame daug jėgų vaiko auklėjimui, ir vis tiek – visų vaikai, kaip vaikai, o su mūsiškiu – amžinai kas nors ne taip...“ „Pavargau jam aiškinti tuos pačius dalykus po dešimt kartų – visi žodžiai kaip į sieną žirniai... Tegirdžiu tik: „Aha. Tuoju. Gerai. Paskui“. „Galva plyšta nuo nuolatinių vaikų peštynių ir rietenų, kada jie pagaliau išmoks aiškintis santykius gražiuoju?“ „Jaučiuosi beviltiškai, nes mano vaikas jau šeštokas, o aš vis dar turiu patikrinti, ar jis paruošė pamokas, ar viską susidėjo į kuprinę.“ „Uošviai įkyrėjo su savo kišimusi į mūsų gyvenimą, vaikai iš jų grįžta kaip laukiniai - iš proto gali išeit!“ „Visada sakau vaikui: kas beatsitiktų, pirmiausia visada pasisakyk man. Todėl buvau tiesiog šokiruota, kai apie tai, kad iš jo tyčiojasi mokykloje, papasakojo, ne man, o kaimynei.“ „Drebu dėl kiekvieno auklėtojos skambučio – ko mano vaikas nepadarė, ką padarė ne taip? Kur aš pražiūrėjau, ko neišaiškinau? Kada jis pagaliau supras, kad privalo gerai mokytis ir elgtis.“ „Man

skaudu, kad jis valandų valandas rašinėja žinutes draugams, o mano pasiūlymo važiuoti su mumis į gamtą tarsi negirdi.“ „Mane erzina, kad jis „susitvarko“ kambarį per kelias minutes, o su draugais apie visokius niekus gali plepėti ištisas valandas.“ „Man labai neramu, kad jis toks užsidaręs savy. Neįmanoma nė žodžio išpešti, grįžta iš mokyklos, burbteli: „viskas gerai“ ir, įsijungęs televizorių, užsidaro savo kambaryje.“ „Labai skaudu, kad mūsų vaikai nejaučia nė kruopelytės dėkingumo. Juk baltos dienos nematom, besiplėšydami su darbais – kad tik jiems nieko netrūktų.“ „Man labai neramu, dėl jo ateities, nes jis nieko negali padaryti iki galo ir gerai. Nieko gero iš jo nebus.“ „Kartais atrodo, kad jis yra surinkęs visas mūsų giminės ydas.“ „Pasipinktinau mokytoja, kai pasiūlė perskaityti knygą apie vaikų auklėjimą, lyg aš ir be knygų to nesugebėčiau.“

### **Noriu, kad mane surastum.** Pasiklydę pasauliai (2)

„Jie nekreipia į mane dėmesio tol, kol nepasielgiu netinkamai.“ „Jie daug žino, bet neturi kantrybės manęs išmokyti.“ „Jie pamaitina mane, bet neturi laiko susėsti kartu prie pietų stalo.“ „Jie nori manimi didžiuotis, bet negali paslėpti nusivylimo, kai man nesiseka.“ „Jie daug kalba, bet retai išklauso.“ „Jie nori, kad taikiai sugyvenčiau su broliu/sese, o patys pykstasi tarpusavyje.“ „Jie nori, kad aš greičiau užaugčiau, bet elgiasi su manimi lyg su mažu.“ „Jie linkę nurodinėti mums, kaip gyventi, o patys pyksta, kai jiems bando patarti jų tėvai.“ „Jie piktinasi mano melu, bet nėra pasiruošę sužinoti tiesą.“ „Jie tikisi iš manęs teisingų sprendimų, bet neleidžia suklysti.“ „Jie nuperka man žaislų, bet pamiršta su manimi pažaisti.“ „Jie pažįsta laikrodį, bet neturi laiko.“ „Jie važinėja greitomis mašinomis, bet niekur nesuspėja.“ „Jie paklausia kaip man sekėsi mokykloje, bet yra pasirengę išgirsti vienintelį žodelį „gerai“. „Jie įjungia televizorių užuot pasekę man pasaką.“ „Jie daug dirba, kad uždirbtų pinigų, o aš galvoju: jei manęs nebūtų, gal jiems būtų lengviau?“ „Jie nori, kad aš užaugčiau geru žmogumi, bet kasdien kartoja, kad esu nevykėlis, žioplys ir tinginys.“ „Jie klausia „į ką tu atsigimei“, tarsi nenorėdami suprasti, kad be jų aš kitų pavyzdžių tiesiog neturiu.“ „Jie verčia mane daryti namų darbus, nors patys neskaito knygų. Jie liepia man mokytis, nors patys nesimoko.“

### **Ieškokime kartu.** Pasiklydę pasauliai (3)

Vaiko atėjimas į šį pasaulį – neįkainojama dovana ir sunkiai gražinama skola. Priešingai nei kitos dovanos, ši netampa mūsų nuosavybe. Tai dovanojimas galimybės būti šalia, dalintis džiaugsmiais, stebėti slėpiną asmenybės augimą – gyvą troškimą pažinti pasaulį, nuoširdžią nuostabą, naivų tikėjimą, paprastų ir gilių gyvenimo tiesų atradimą, tylią nuoskaudą, garsų pagalbos šauksmą.

Priimdami vaiką kaip dovaną, pasirašome amžinos skolos vekselį – įsipareigojame visą gyvenimą mokėti meile ir rūpesčiu, atsidavimu ir atsakomybe, globa ir laisvės suteikimu, pagalba ir pasitikėjimu. Vaiko atėjimas į pasaulį – tai įsidarbinimas pačiame svarbiausiame ir sudėtingiausiame darbe – buvimu tėvais. Šio ypatingo darbo rezultatus sunku pamatuoti ir jų reikia ilgai laukti. Pravaikštos yra nedovanotinos ir skaudžiai paliečia atlygį. Atlygis – tai šiltas vaiko apkabinimas, tai laimingos jo akys, pasitikėjimo šypsena veide, žengiant savarankiškus žingsnius. Ir - kas nuneigs? – šaltinis, maitinantis tėvų būtį. Paskutiniu metu daug diskutuojama apie tėvų darbo metodus – kiek turėtų būti laisvės ir apribojimų, bausti ar nebausti... Karštose diskusijose skamba tėvų baimė netekti autoriteto, visuomenės baimė likti be brandžių piliečių, susipina teisės ir pareigos... Tačiau lieka neatsakyti esminiai klausimai – kokia turėtų būti tėvų meilė? Kokios jos reikia vaikams? Auklėti ir mylėti – ar tai suderinama? Kad auklėjimas yra būtinas, rodo žmogaus prigimtis. Skirtingai nuo gyvūnų, žmogaus vaikui reikia bent 16 - 20 metų aktyvios pagalbos, kol jis tampa savarankišku. Taigi auklėjimas yra pagalba vaikui, jam kuriant savo santykius su aplinka: mokantis mylėti save ir kitus. Viskas prasideda nuo tėvų pavyzdžio, aiškių ribų ir taisyklių, kurios būtinos saugiam augimui ir brendimui. Vaikai nuolat mėgina tikrinti tų ribų ir taisyklių patikimumą – lyg apsaugos darbuotojai, tikrinantys ar įjungta signalizacija. Kaip sukurti efektyvią signalizacijos sistemą? Šito meno tėvai nemokomi nei universitetuose, nei kolegijose. Tačiau tai nereiškia, kad negalime išmokti. Visi tėvai linki savo vaikams tik gero, tačiau niekas neišvengia klaidų. Mes tikime Jūsų meile ir kviečiame atleisti sau už klaidas. Kvietimą mokytis tapti brandesniais tėvais priimkite ne kaip barimą ar nuvertinimą, o kaip galimybę kurti naują ypatingą santykį su savo vaiku, kaip galimybę pajusti ne tik didžiulę buvimo tėvais atsakomybę, bet ir tėvystės džiaugsmą, kaip galimybę buvimą šalia savo vaikų įvilkti į naują taurią prasmę.

Medžiagą paruošė logopedė Rūta Zabielenė

Leidinį sudarė specialioji pedagogė Rita Petkevičienė

2024-05-29