

2021, RUGSĖJIS

NAUJŲ MOKSLO METŲ PRADŽIA



SUGRĮŽIMAS Į MOKYKLĄ


Kiekviena mokslo metų pradžia pareikalauja iš visų mokymosi proceso dalyvių pastangų prisitaikant prie mokyklos tvarkos ir reikalavimų. Tačiau 2021–2022 mokslo metų pradžia ypatinga – tam įtakos turėjo iki tol nepatirtos situacijos ir išgyvenimai.

Dėl Covid-19 pandemijos paskelbus karantiną, mokinių ugdymo procesas buvo pakeistas iš betarpiškos formos į nuotolinį ugdymą. Ilgas karantinas paveikė ugdymo proceso turinį, pobūdį, aplinką ir, svarbiausia, mokinių, tėvų bei mokytojų sąveikas bei vaidmenis.

Atsižvelgiant į tai, galima numanyti, kad į klases grįžtantys vaikai išgyvens nelengvą laikotarpį, todėl visi kartu turime jiems pagelbėti šiuo gyvenimo etapu.

Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba





Pagalba po karantino

KAIP PADĖTI VAIKAMS ADAPTUOTIS MOKYKLOJE PO KARANTINO?

Psichologės Rūtos Žiaunienės rekomendacijos.

1. Bendradarbiaukite su mokykla

Visus jums ar vaikams iškilusius klausimus pateikite mokymo įstaigai, bendraukite ir bendradarbiaukite su klasės vadovais. Kuo daugiau informacijos jūs ir jūsų vaikai žinosite, tuo nerimo bus mažiau.

2. Priimkite pasikeitimus

Padėkite vaikams suprasti, dėl ko mokykloje nėra viskas taip kaip buvo: bendraujant su klasės draugais reikia laikytis saugaus atstumo, dezinfekuoti rankas, testuotis, pertraukų metu negalima eiti į kitas klases.

3. Priimkite nerimą kaip natūralią būseną šiuo metu

Vaikai sugrįžę į mokymosi aplinką bei dienos ritmą, pirmomis dienomis gali patirti nerimą. Priklausomai nuo vaiko, gali padidėti irzlumas, jautrumas, išsiblaškyimas, norėjimas daugiau laiko praleisti su tėvais nei anksčiau. Tai yra natūrali būseną adaptacijos laikotarpiu, kurią reikia priimti, bet kuri tikrai praeis.

4. Domėkitės vaiko išgyvenamais jausmais

Vaikas gali išgyventi daug įvairių ir skirtingų jausmų, susijusių su grįžimu į mokyklą. Padėkite jam juos pažinti, įvardinti ir priimti. Šioje situacijoje labai svarbu skirti vienas kitam daugiau laiko bei kalbėtis, bendrauti, suprasti. Vaikui svarbu iš jūsų sužinoti, kad tai kas vyksta su juo, yra normalu.

5. Užtikrinkite ramybę ir saugumą po pamokų

Jei vaikas jaučia nerimą, jam ypatingai reikia ramybės, saugios aplinkos ir protingos rutinos. Laiku kelkitės ir laiku eikite miegoti. Skirkite kokybiško laiko pabuvimui su savo vaiku: į šalį nustumkite kitus darbus ir kartu tiesiog žaiskite, skaitykite knygą, kalbėkitės, eikite pasivaikščioti.

SEMINARAI

2021 m. rugsėjo 21 d., ANTRADIENIS

„Žmogaus psichologijos institutas“ kviečia į nemokamas transliacijas:

- 18.20 val. rubrika „Apie tai, kas svarbu...“
Diskusijų tema „Vaikų emocijų raiška. Kaip užauginti emociškai išprususį vaiką?“
- 19.30 val. transliacija dr. Julius Neverauskas
Kada įkyrios mintys ir elgesys tampa problema?

[Daugiau informacijos](#)

2021 m. rugsėjo 28 d., ANTRADIENIS

Vaiko pyktis ir agresija. Kaip elgtis?

Nemokamas seminaras, kurio tikslas – susipažinti su vaikų agresyvaus elgesio ir pykčio ypatumais, bet sužinoti įvairius psichologinius būdus ir metodus, padedančius sustabdyti netinkamą vaikų elgesį bei tinkamai nukreipti jų veiklą.

[Informacija ir registracija](#)



SKAITINIAI

Vaikai ir paaugliai jaučiasi laimingi, saugūs, labiau pasitiki savimi ir lengviau įveikia įvairius sunkumus, kai suaugusieji jiems nuolat skiria individualaus laiko. Plačiau apie tai skaitykite: [Tavo laikas – laimingas vaikas: ką svarbu žinoti tėvams ir kaip gali padėti savanoriai](#)

BENDRAVIMAS SU VAIKU

 (NE)SUPRASTOS ŽINUTĖS

NELIŠK PRIE MANĖS

KAIP DRĖSTI TAIP KALBĖTI! KLAUSYK, KAI SU TAVIM KALBU NA IR ŽINOKIS, NENORI IR NEREIKIA

Tokie vaiko ar paauglio žodžiai nereiškia, kad jis yra nemandagus, atžagarus, nepaklusnus ar negerbia tėvų. Taip vaikas parodo, kad išgyvena labai stiprius jausmus (susierzinimą, pasimetimą, pyktį, o gal baimę) ir norėtų daugiau asmeninės erdvės nusiraminti.

Vaikas ar paauglys jaučiasi neišgirstas, nesuprastas, nepriimtas, atstumtas ar net nemylimas. Vaikas galvoja, kad jis yra nesvarbus, kad tėvams svarbiau pasakyti savo nuomonę, o nesuteikti vaikui reikiamos erdvės nusiraminti. Tokie tėvų žodžiai ne tik nepadaeda, bet gali sukelti dar stipresnių jausmų, kurių vaikas ar paauglys nebesuvaldys ir jausmai pravers agresyviais veiksmais nukreiptais į kitą, į save ar aplinką.

SUAUGĘS RAMIAI PASAKO:

2-6 METŲ VAIKUI
Matau, kaip stipriai supykai ir suprantu, norėtum, kad dabar nieko nesakyčiau ir nedaryčiau. Viskas gerai, būsiu netoli, kai tik norėsi, ateik, apkabinsiu tave ir papasakosiu man, kas nutiko.

7-11 METŲ VAIKUI
Girdžiu tave ir suprantu, kad esi susijaudinęs ir nori pabūti vienas. Būsiu netoliese, ateik, kai galėsi, pasikalbėsime.

12-18 METŲ PAAUGLIUI
Suprantu, kad kažkas nutiko ir tu nenori dabar dalintis. Gerbiu tavo norą. Kai galėsi, ateik, pasikalbėsime. Jeigu reikės, kartu paieškosim sprendimo.

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12
NEMOKAMOS anoniminės psichologų konsultacijos telefonu
I-V 9-18 val., I-VI 9-21 val.

Daugiau informacijos: WWW.TEVULINIJA.LT

FINANSUOJA Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Vaikas ar paauglys jaučiasi priimtas ir suprastas, nes tėvai nepabrėžia jo netinkamų žodžių, bet suteikia dėmesį į vaiko savijautą, neišsigąsta stiprių jo emocijų, geba jas atlaikyti ir priimti. Tai suteikia galimybę greičiau nusiraminti, pasijusti saugiai, stiprėja tėvų ir vaikų santykiai.

TEVŲ LINIJA dalinasi informaciniu lankstinuku su patarimais, kaip tėvams reaguoti, kad vaikas ir paauglys jaustųsi suprastas, priimtas, saugus.

Taip pat kviečiame paklausti reportažo, kuriame šia tema kalba „Tėvų linijos“ vadovė Jūratė Baltuškienė:

[Sunku susikalbėti su paaugliais? Neskubėkite ginčytis, už jų frazių slypi visai kitos emocijos](#)