**Rekomenduojama literatūra tėvams**

**G. Chapman, R. Campbell**

**„Penkios vaikų meilės kalbos. Kaip išmokti vaiko meilės kalbą“**

„Penkios meilės kalbos“ – tai savotiški meilės kalbų kursai tėvams, mokytojams ir kitiems žmonėms, mylintiems vaikus ir dirbantiems su jais. Autoriai skatina pažinti vaiko meilės kalbą ir išmokti ja pasakyti vaikams „aš tave myliu“.

Žmonių santykiai nuostabūs tuo, kad jie nėra statiški – jie nuolat kinta. Todėl kiekvienas turi galimybę juos padaryti geresnius. Kuriant artimesnius santykius su savo mažyliu, paaugliu ar net suaugusiu vaiku gali prireikti nugriauti sienas ir pastatyti tiltus. Tai labai sunkus, bet teikiantis atpildą darbas. Ir viskas pagrįsta meile.

**J. W. Jamesas, R. P. Friedman, L. L. Matthews**

**„Kai sielvartauja vaikai“**

Matyti kenčiantį vaiką ir nežinoti, kaip jam padėti, – tikrai skausminga tėvų, mokytojų ir globėjų patirtis. Pagaliau turime knygą, kurioje suformuluoti principai padės jums išugdyti vaikų gebėjimą tinkamai elgtis, ištikus netekčiai.

Sielvartą vaikui gali sukelti daugybė įvykių, pradedant giminaičio mirtimi ar tėvų skyrybomis ir baigiant kasdieniškais dalykais, tokiais kaip persikraustymas ar prarastas mėgstamas daiktas. Kad ir menkas būtų sielvartas ar jį sukėlusi priežastis, svarbu suprasti, kad jūsų mylimas vaikas kenčia. Šioje knygoje išsakomos mintys gali padėti ir jūsų vaikui ir jums.

**R. Campbell**

**„Kaip mylėti savo paauglį“**

Vadovavimas savo vaikui paauglystėje gali būti jaudinanti, drąsi ir dažnai rizikinga patirtis. Dr. R. Campbellas įsitikinęs, kad šiuo laikotarpiu tėvai išgyvena didelių sunkumų, neįstengdami bendrauti su savo paaugliais. Dažnai klaidinga paauglystės samprata ir nerealistiniai lūkesčiai pastūmėja tėvus į nusivylimą. Dar labiau viską komplikuoja tai, jog iš tiesų mylintys savo vaikus tėvai ne visada geba išreikšti savo meilę taip, kad paaugliai jaustųsi tikrai mylimi ir suprantami. Tai, ką sužinosite iš šios knygos, padės jums:

* Perteikti besąlygišką meilę paaugliui;
* Tvardyti paauglio pyktį… kaip ir savo paties;
* Įveikti paauglio depresiją;
* Ugdyti paauglį dvasiškai ir intelektualiai.

Knygas galite rasti gimnazijos bibliotekoje arba pas psichologę.

***KĄ TURĖTŲ ŽINOTI PENKTOKŲ MOKYTOJAI IR TĖVELIAI?***

Paprastai mokiniai džiugiai eina į penktą klasę, nes ten jų laukia permainos. Jie tikisi, kad mokykloje bus įdomu. Daugelis didžiuojasi, kad jie jau „dideli“. Naujus mokytojus bei bendraamžius mokiniai sutinka susidomėję. Be to, penktąją klasę kai kurie vertina kaip galimybę viską pradėti iš naujo, ypač jei nepasisekė bendravimas su pradinių klasių mokytojais. Tačiau susidūrimas su mokymosi pasikeitimais gali sukelti sunkumų, apie kuriuos turėtų žinoti penktokų mokytojai ir tėveliai, siekdami padėti vaikams juos įveikti.

**Daugelis penktokų turi mokymosi spragų ir stokoja reikiamų įgūdžių bei gebėjimų.**

Pavyzdžiui, rašybos klaidų gali atsirasti dėl nemokėjimo atpažinti žodžio šaknį ir pasirinkti tikrinamąjį žodį. Aptikti tokias žinių spragas nelengva. Padėdami mokiniui, siekite, kad jis gerai suprastų visas sudėtingos užduoties detales. Paprašykite vaiko atlikti dar vieną panašią užduotį ir detaliai paaiškinkite, ką ir kaip jis daro neteisingai. Pastebėtina, kad penktoji klasė – tinkamas laikas mokymosi sunkumams nugalėti.

**Sugebėjimo atlikti darbą jausmas ugdomas sėkmingai, kai suaugusieji paskatina ir pamoko vaiką ką nors daryti, leidžia pabaigti pradėtą darbą, pagiria už rezultatus**.

Būtina pastebėtivaiko pasiekimus, pagirti už nuopelnus ir darbą. Mokymosi nesėkmės irgi veikia vaiko asmenybę,lemiančios nepalankius tolesniam vaiko mokymuisi ir socialinei adaptacijai bruožus. Čia svarbu supačiu vaiku aptarti: kas trukdė sėkmingai dirbti, kaip kitą kartą to būtų galima išvengti, paaiškinti,kad normalu klysti bei iš klaidų mokytis.Besitęsiantis bendraamžių atstūmimas taip pat dažnai sukelia adaptacijos sunkumų: mažėja mokiniųpažangumo kokybė bei menkėja jų vidinė darna.Taigi rami atmosfera mokykloje, aiškūs ir pagrįsti reikalavimai, atitinkantys mokinių sugebėjimus,mokytojų, tėvų ir bendraamžių palaikymas, atviri mokinių pasikalbėjimai su mokyklos psichologugalėtų padėti penktokams lengviau pergyventi adaptacijos periodą. Tai teigiamai paveiktų jų

asmenybės raidą bei mokymosi kokybę.

**Mokytojų vaidmuo penktokų adaptacijos metu taip pat labai svarbus.**

Daugėja mokytojų, su kuriais mokiniui tenka bendrauti, todėl kiekvieno jų palaikymas ar atstūmimas stipriai veikia vaiko psichologinę savijautą.



**Dar viena nesėkmingo mokymosi priežasčių yra nesugebėjimas mokytis reguliariai.**

Penktokai geba daug ir atkakliai dirbti, jei darbas jiems įdomus. Beveik visi penktokai mano esą gabūs vienam ar kitam dalykui. Toks pozityvus savo galimybių vertinimas leidžia sėkmingai ugdyti vaiko gebėjimus. Būtina, kad mokymasis keltų teigiamas emocijas. Šio amžiaus vaikai noriai imasi daugelio darbų, bet iškilus nesėkmei viską meta be jokio sąžinės graužimo. Įprastiniai pasiteisinimai „nepatinka, nebesinori, negaliu“ rodo, kad dingo teigiamas požiūris į tą veiklos rūšį, o dėl to, be abejo, sumenko ir pasitikėjimas savo jėgomis. Čia svarbu padėti vaikui susidaryti reguliaraus mokymosi dienotvarkę, o taip pat mokyti suprasti kylančius jausmus, padėti save kontroliuoti, pažinti neigiamas emocijas, kurios gali pakenkti jų psichinei sveikatai ir mokymosi procesui. Didesnis mokymosi krūvis ir atsakomybė gali sukelti penktokui mokymosi baimę. Socialinė penktoko pozicija, atsakomybė, pareigos jausmas gali sukelti baimę būti „ne tuo, kuriuo turi būti“. Mokinys bijo nesuspėti, pavėluoti, padaryti kažką nekaip, būti neigiamai įvertintas ar nubaustas.

Mokiniai, kurie neįgijo bendravimo su bendraamžiais ir suaugusiais patirties, nepasitiki savimi, bijo nepateisinti suaugusiųjų lūkesčių, patiria adaptacijos mokykloje problemų ir bijo mokytojų. Šios baimės pagrindas – baimė suklysti, kvailai pasielgti, būti išjuoktam. Labiausiai tokie mokiniai bijo atsakinėti prie lentos, nes būtent taip pasireiškia jų bejėgiškumas. Kai kurie mokiniai paniškai bijo suklysti ruošdami pamokas. Taip atsitinka tuomet, kai tėvai pedantiškai tikrina vaikus ir labai dramatiškai reaguoja į klaidas. Net jei tėvai nebaudžia vaiko, psichologiškai jis jaučiasi nubaustas. Klaidą jis suvokia kaip savo asmenybės įvertinimą. Dėl to vaikas gali tapti agresyvus, apatiškas ar susikaupęs, kas yra skirtingi neadekvačios psichologinės gynybos būdai.

**Bendraudami su penktokais ir padėdami jiems mokytis, nepraraskite humoro jausmo.**

Mokiniai labai mėgsta juokauti ir pasakoti anekdotus, kurie suaugusiems gali atrodyti visai nejuokingi. Supraskite humoro naudą, tolerantiškai vertinkite vaikiškus pokštus ir juos panaudokite mokydami. Daugelį sudėtingų dalykų lengva įsiminti, jeigu jie pateikiami vyraujant teigiamoms emocijoms bei linksmai.

**Normalios ir užsitęsusios penktokų adaptacijos požymiai.**

Tėveliai ir mokytojai turėtų žinoti, kad pirmaisiais mėnesiais penktokai gali būti neramūs, drovūs arba pernelyg atsipalaidavę ir triukšmingi. Jie gali būti išsiblaškę, užmaršūs ar vangūs. Kartais sutrinka miegas ir apetitas. Vienokius ir kitokius

pokyčius patiria 70–80% mokinių, kas yra normali adaptacijos proceso dalis. Daugeliui tokie sutrikimai išnyksta po 2–4 savaičių. Vis dėlto yra mokinių, kuriems adaptacijos periodas tęsiasi 2–3 mėnesius, kur galimas iškylančių psichosomatinių ligų pavojus.

**Kaip elgtis ir ką daryti normalios ir užsitęsusios adaptacijos periodu?**

Adaptacijos metu svarbu išlaikyti ramią, saugią vaiko aplinką bei tikslią dienotvarkę, t.y. elgtis taip, kad penktokas nuolat jaustų tėvų rūpinimąsi ir paramą. Tikslinga, prasminga ir būtina kaskart tėvams pasiteirauti: kaip vaikui sekėsi mokykloje, ką jis naujo sužinojo, kas buvo sunku ir lengva, su kuo jis daugiausiai bendrauja, kas patinka ar nepatinka mokykloje, ko jam norėtųsi.  Ypatingai adaptacijos periodu tėvai turėtų atkreipti dėmesį į penktokų verbalinę ir neverbalinę kūno kalbas, iškylančius prieštaravimus ir neatitikimus, susijusius su vaiko elgesiu, savijauta ir emocijų kaita.

Tačiau, jei adaptacijos periodas užsitęsė ir mokinio elgesio pasikeitimai trukdo jo įprastam gyvenimo būdui bei psichosocialinei raidai, būtina nedelsiant pasikonsultuoti su mokyklos psichologe (34 kab.)  bei socialiniu pedagoge (23kab.).

 *(Straipsnyje panaudota medžiaga iš laikraščio „Mokyklos psichologas“.)*

[Tėvams pamąstyti: tikroji dešimtuko vertė](http://www.kraziu.kelme.lm.lt/wp-content/uploads/T%C4%97vams_pam%C4%85styti.pdf)

**Šiaulių miesto pedagoginės psichologinės tarnybos psichologės Enrikos Margienės parengta medžiaga apie pirmokų adaptaciją**   <http://www.siauliai.lt/svietimas/ppt/pirmoku-adaptacija.pdf>

[*Diena be tabako\_tėvams*](http://www.kraziu.kelme.lm.lt/wp-content/uploads/Diena-be-tabako_te%CC%87vams.pdf)