



**Lietuvos psichoanalizės draugijos (LPA)
Vaikų ir paauglių psichoanalitinės psichoterapijos sekcijos
atviras laiškas mokytojams**

Prasidėjus naujesiems mokslo metams, į mokyklas sugrįžo vaikai – skirtingo amžiaus, skirtingų gebėjimų, poreikių, patirčių ir raidos tempo. Mokyklos erdvės vėl prisipildo naujų išpūdžių, iššūkių, lūkesčių ir emocijų.

Vaiko gyvenime mokykla yra kur kas daugiau nei vieta, kurioje įgyjama žinių ir vertinami pasiekimai. Tai erdvė, kurioje vaikas mokosi būti tarp kitų, patirti savo gebėjimus ir ribas, klysti ir iš naujo bandyti, patirti sėkmę ir nesėkmę, kurti santykį su savimi ir kitais, pabandyti dar kartą, kol pavyks. O mokytojas gali tapti ir tampa vienu iš svarbių suaugusiųjų, padedančių vaikui šį kelią nueiti.

Mes, vaikų ir paauglių psichoterapeutai, norime priminti apie tai, kas vaikui padeda augti ir mokytis. **Emocinis saugumas, patikimas santykis ir patirtis, kad esi matomas bei priimamas, yra svarbios sąlygos vaiko smalsumui, mokymuisi ir pasitikėjimui savimi.** Neuromoksliniai tyrimai atskleidžia, jog tam, kad vaikas mokytųsi pagal savo sugebėjimų lygį, jis turi jaustis saugus (emociškai ir fiziškai) ir reikalingas (suprastas, pamatytas).

Skirtingais raidos tarpsniais vaikams reikia skirtingo suaugusiojo artumo, ribų ir pagalbos. Vaikai taip pat skiriasi tuo, kaip jų nervų sistema reaguoja į aplinkos dirgiklius – garsą, šviesą, prisilietimą, žmonių gausą, judėjimą, kvapus ar nuolat besikeičiančius dirgiklius. Tai, kas vienam vaikui yra įprasta ir lengvai toleruojama, kitam gali tapti pernelyg intensyvu ir sukelti didelę įtampą. Mokyklos aplinka, kurioje daug žmonių, triukšmo, reikalavimų ir nuolatinių perėjimų iš vienos veiklos į kitą, kai kuriems vaikams gali tapti sensorine ir emocine perkrova.

Perkrovos metu vaikas gali tapti irzlus, neramus, užsisklęsti, nebesugebėti susikaupti, pradėti prieštarauti ar elgtis impulsyviai. Kartais jis gali atrodyti tarsi „nebegirdintis“ to, kas jam sakoma. Tai ne visuomet yra nenoras bendradarbiauti – gali būti, kad tuo metu jo nervų sistemai tiesiog per sunku priimti dar daugiau informacijos ir reikalavimų.

Ypač jaunesniems vaikams judėjimas, žaidimas, pertraukos ir galimybė išjudinti susikaupusią įtampą yra svarbi savireguliacijos dalis. Kai kuriems vaikams padeda ramesnė vieta, trumpa tyla, galimybė pabūti atokiau nuo triukšmo, ritmiškas judėjimas, fizinis aktyvumas, kvėpavimas, piešimas ar kita vaikui pažįstama raminanti veikla. Kartais svarbiausia ne reikalauti iš vaiko „susikaupti“ čia ir dabar, o padėti jam pirmiausia nusiraminti – tik tuomet galima tikėtis, kad jis vėl galės išgirsti, mąstyti, mokytis ir bendradarbiauti.

Svarbu prisiminti, kad savireguliacija yra gebėjimas, kurio vaikas mokosi palaipsniui. Iš pradžių jam labai reikia suaugusiojo pagalbos atpažįstant savo būseną, įvardijant, kas vyksta, ir atrandant jam tinkamus būdus grįžti į pusiausvyrą. Suaugusiojo ramybė, supratingumas ir gebėjimas pritaikyti aplinką ar reikalavimus gali tapti svarbia atrama vaikui mokantis pačiam reguliuoti savo emocijas ir reakcijas.

Kartais vaiko elgesys mums pasako tai, ko jis dar negali pasakyti žodžiais. Pyktis, užsisklendimas, nerimas, sunkumas susikaupti, priešinimasis ar staigus mokymosi rezultatų

suprastėjimas nebūtinai reiškia nenorą bendradarbiauti. Tai gali būti vaiko patiriamų sunkumų ir dar nepakankamų savireguliacijos galimybių išraiška.

Savo kabinetuose sutinkame vaikų, kurie yra pervargę, gyvenantys nuolatinėje baimėje suklysti, nerimo ar vienišumo būsenoje. Kartais sunkumai tampa tokie dideli, kad vaikas ima trauktis iš ugdymo, santykių arba savo įtampą mėgina įveikti elgesiu, kuris žeidžia jį patį ar kitus. Todėl svarbu nepamiršti, kad šalia siekio ugdyti žinias ir gebėjimus yra ir kitas ne mažiau svarbus uždavinys – **padėti vaikui augti pasitikinčiu savimi žmogumi, gebančiu atpažinti savo jausmus ir elgesį, sustoti, ieškoti kitų sprendimų ir, kai sunku, paprašyti pagalbos, tikint, kad ją gaus.**

Norime perduoti keletą vaikų žinučių (galbūt jos galės būti padrašinimu, įkvėpimu ar atrama tada, kai ir mokytojui pritrūks jėgų, resursų ar kantrybės):

- *Mokytoja, ačiū, kad kai pasakoji mano tėvams apie mane, kaskart surandi ir kuo pasidžiaugti, už ką pagirti. Tai mane stiprina, moko pasitikėti savimi ir didina mano motyvaciją.*
- *Mokytojau, man buvo taip svarbu, kai po sunkios dienos, kai aš pratrūkau ir man nepavyko elgtis ramiai, tu mano mamai švelniai pasakei: „Buvo sunki diena. Pažaiskite vakare. Rytoj bus geriau.“*
- *Mokytoja, ačiū, kad nepraėjai pro mane, o pamatei mano liūdnas akis ir užkalbinai. Tą kartą aš nepapasakojau, kas mane slegia, bet jaučiau, kad mane matai, ir mano mintys pragiedrėjo.*
- *Mes dar tik pradinukai. Mums taip reikia judėti, kad galėtume išjudinti susikaupusią įtampą, nusiraminti, prisiblaškyti ir po to vėl mokytis.*
- *Mokytojau, tavo kantrybė moko kantrybės mane, tavo palaikymas moko mane pasitikėti savimi, tavo supratimas kuria ryšį, kurį širdyje nešiosiuosi dar ilgai.*
- *Kartais būna sunku suvaldyti emocijas, norisi atsiriboti nuo kitų ir pabūti vienumoje. Apima pyktis, irzlumas, o kartais negaliu net suprasti savo jausmų. Ne visos dienos būna lengvos. Kai išgyvenu stiprias emocijas, negaliu susikaupti, suprastėja ir mano mokymosi rezultatai.*
- *Mokytoja, tą kartą Jūs paprašėte pasilikti po pamokos ir pažiūrėjote tiesiai man į akis. Ačiū, kad padėjote ieškoti išeičių, o ne barėte ar gėdinote.*

Vaikams reikia suaugusiųjų, kurie ne tik pastebėtų jų elgesį, bet ir mėgintų suprasti, kas už jo slypi. Reikia suaugusiųjų, kurie gebėtų nustatyti ribas ir kartu išsaugoti ryšį, kurie galėtų pasakyti „ne“, tačiau neatstumtų vaiko, kurie pastebėtų sunkumą ir, kai reikia, padėtų vaikui rasti kitą suaugusįjį, galintį suteikti pagalbą.

Mokytojo santykis negali išspręsti visų vaiko sunkumų, tačiau kartais vienas patikimas suaugusysis gali tapti svarbia patirtimi, kad sunkumai yra įveikiami, pagalbos galima prašyti, o klysti ir mokytis yra saugu.

Dėkojame Jums už kasdienį darbą, kantrybę ir pastangas matyti kiekvieną vaiką.

Sveikiname su artėjančia Mokytojo diena. Linkime, kad neseniai prasidėję naujieji mokslo metai būtų prasmingi, kupini smalsumo, atradimų ir augimo – vaikams ir suaugusiesiems. Linkime išvermės šiame svarbiame darbe ir nepamiršti, kad kartais būtent santykis tampa tuo tiltu, kuriuo vaikas gali sugrįžti į mokymąsi, pasitikėjimą savimi ir ryšį su kitais.