



Nemokamas gidas tėvams

Kai vaikas nenori eiti į mokyklą

Kaip suprasti, kas slepiasi už „nenoriu“, ir padėti 7–12 metų vaikui

Dažniausios priežastys, pokalbio klausimai, ramaus ryto planas ir savijautos savaitė.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

Panevėžys

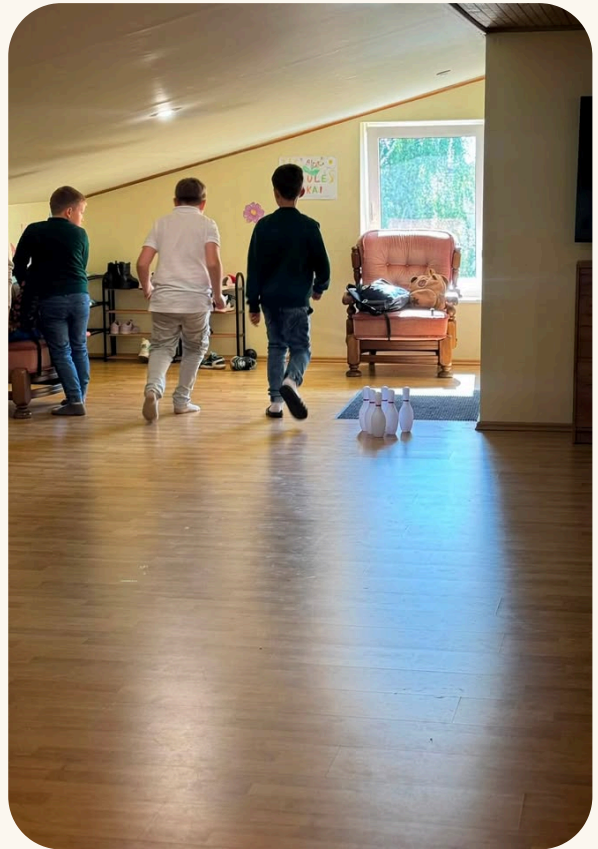
KĄ REIŠKIA „NENORIU“

„Nenoriu“ – tai žinutė

Rytas. Vaikas ilgai nesikelia, skundžiasi pilvu, verkia prie durų arba tiesiog sako: „Neisiu.“ Pažįstama?

Retai tai būna tingumas. Dažniausiai vaikas dar nemoka pasakyti, kas iš tikrųjų negerai, todėl sako paprasčiausią žodį – „nenoriu“.

Mūsų užduotis – ne priversti, o išsiaiškinti, **kas slepiasi už šio žodžio**, ir kartu rasti, kaip padaryti, kad mokykloje būtų lengviau.



Pilvą skauda tik darbo dienų rytais?

Nerimas vaikams dažnai pasireiškia kūnu: skauda pilvą ar galvą, pykina. Skausmas tikras, net jei priežastis – jaudulys. Pirmiausia pasitarkite su gydytoju, kad atmestumėte ligą, o tada ieškokite, kas vaiką jaudina.

Ne tinginys. Jam sunku.

Šiame gide – kaip **išgirsti priežastį**, kalbėtis be spaudimo ir padaryti rytus ramesnius.

6 dažnos priežastys

Dažnai priežasčių būna kelios. Pažymėkite tas, kurios gali tikti jūsų vaikui:

1 Nuovargis ir miego trūkumas

7–12 metų vaikui reikia maždaug 9–12 valandų miego. Vėlus ekranas vakare – dažnas sunkaus ryto kaltininkas.

2 Sunku mokytis

Jei kuris nors dalykas nesiseka, vaikas gali gėdytis ir norėti jo išvengti.

3 Draugai ir patyčios

Pajuokimas, atstūmimas, „niekas su manim nežaidžia“ – viena svarbiausių priežasčių, kurią būtina išsiaiškinti.

4 Santykiai su mokytoju

Baimė suklysti, būti nubaustam ar sugėdintam prie visos klasės.

5 Nerimas ir pokyčiai

Nauja mokykla ar klasė, persikraustymas, skyrybos, liga šeimoje, naujas brolis ar sesuo.

6 Namie – įdomiau

Jei likus namie laukia ekranai ir žaidimai, mokykla visada pralaimės.

Stebėkite dėsninumą

Ar „nenoriu“ būna tam tikromis dienomis? Prieš kontrolinį, kūno kultūrą ar po savaitgalio pas kitą tėvą? Savijautos savaitė 8 puslapyje padės tai pamatyti.

5 klaidos, kurios tik apsunkina

Jos kyla iš rūpesčio ar skubėjimo. Tačiau „nenoriu“ dažnai tik sustiprina.

1. „Nesąmonė, visi eina!“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas išgirsta: „Tavo jausmai nesvarbūs.“
Kitą kartą jis nebeapasakos.

KAS VIETOJ TO

„Matau, kad tau sunku. Papasakok, kas labiausiai neramina.“

2. Kaskart leidžiame likti namie

KODĖL NESUVEIKIA

Išvengta baimė rytoj būna dar didesnė, o grįžti vis sunkiau.

KAS VIETOJ TO

Jei vaikas sveikas – švelniai, bet tvirtai į mokyklą, o priešastimi rūpinamės kartu.

3. Tardome skubėdami ryte

KODĖL NESUVEIKIA

Ryte visi įsitempę, laiko nėra, todėl pokalbis virsta ginču.

KAS VIETOJ TO

Ryte – trumpai ir ramiai. Rimtai pasikalbėti – vakare ar savaitgalį.

4. Grasiname ir baudžiame

KODĖL NESUVEIKIA

Bausmė prideda dar vieną baimę ir nepašalina priežasties.

KAS VIETOJ TO

Susitarkite dėl aiškaus plano ir pagirkite už kiekvieną pavykusį rytą.

5. Sprendžiame vieni, be mokyklos

KODĖL NESUVEIKIA

Tai, kas vyksta klasėje, dažnai mato tik mokytojai.

KAS VIETOJ TO

Pasikalbėkite su klasės vadovu – kartu pamatysite visą vaizdą.

Pokalbis be spaudimo



Tinkamas laikas

Ne ryte. Vakare prieš miegą, automobilyje ar vaikščiojant – kai nereikia žiūrėti į akis.



Daugiau klausykite

Neskubėkite taisyti ar patarti. Pirmiausia leiskite išsipasakoti iki galo.



Ieškokite kartu

„Ką galėtume padaryti, kad būtų lengviau?“ Vaiko pasiūlymas veikia geriau nei jūsų.

Klausimai, kurie atveria

1

„Kas šiandien mokykloje buvo sunkiausia? O smagiausia?“

Abu klausimai kartu – kad pokalbis nebūtų vien apie blogą.

2

„Nuo 1 iki 10 – kaip tau šiandien mokykloje?“

Skaičių pasakyti lengviau nei jausmą. Paskui: „Kodėl ne mažiau?“

3

„Jei galėtum pakeisti vieną dalyką mokykloje, kas tai būtų?“

Atsakymas dažnai parodo tikrąją priežastį.

4

„Su kuo per pertrauką buvai?“

Taip sužinosite apie draugus ir galimą vienatvę.

Ramaus ryto planas

Kuo mažiau skubos ir netikėtų ryte, tuo mažiau vietos „nenoriu“.



Kuprinė – vakare

Kuprinė susidėta, drabužiai paruošti. Ryte nereikia nieko ieškoti.



Ekranai išjungti

Bent valandą prieš miegą. Pailsėjusiam vaikui rytas daug lengvesnis.



10 minučių atsargos

Kelkitės kiek anksčiau – kad būtų laiko apsikabinti, o ne raginti.



Pusryčiai būtini

Alkanas vaikas greičiau pavargsta, irzta ir nerimauja.



Kažkas laukiamo

Mėgstamas užkandis kuprinėje, susitikimas su draugu, smagi veikla po pamokų.



Trumpas atsisveikinimas

Savas ritualas: apkabinimas, „penkis“, slaptas ženklas. Ilgas atsisveikinimas nerimą tik didina.



Pagyrimas vakare

„Šiandien nuėjai, nors buvo sunku. Didžiuojusi tavimi.“



Savaitės planas

Kai vaikas žino, kas laukia (kontrolinis, ekskursija), mažiau netikėtų ir baimės.

Ką pasakyti, kai...

Sunkią akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Neisiu į mokyklą!“

X Vietoj: „Eisi, ir viskas!“

✓ **Pabandykite:** „Girdžiu, kad šiandien labai nesinori. Eisim kartu iki durų, o vakare pasikalbėsime, kas neramina.“

„Man skauda pilvą.“

X Vietoj: „Vėl apsimetinėjai.“

✓ **Pabandykite:** „Tikiu, kad skauda. Kartais pilvas skauda, kai jaudiniesi. Ar yra kažkas, kas tave šiandien jaudina?“

„Su manim niekas nežaidžia.“

X Vietoj: „Nekreipk dėmesio.“

✓ **Pabandykite:** „Ačiū, kad pasakei. Tai svarbu. Papasakok daugiau – kartu sugalvosim, ką daryti.“

„Mokytoja manęs nemėgsta.“

X Vietoj: „Pats kaltas.“

✓ **Pabandykite:** „Kodėl taip manai? Kas nutiko?“ – ir išklause pasikalbėkite su mokytoja patys.

„Aš kvailas, man nesiseka.“

X Vietoj: „Reikėjo daugiau mokytis.“

✓ **Pabandykite:** „Tu nekvailas – tau dabar sunku. Pažiūrėkim kartu, kuri vieta neaiški.“

Mano mokyklos savaitė

Kiekvieną vakarą nupiešk veiduką, kaip jauteisi mokykloje



	Pirm.	Antr.	Treč.	Ketv.	Penkt.
Ryte					
Po pamokų					
Kas buvo smagiausia?					

Mano ramaus ryto kontrolinis sąrašas

☐


Kuprinę susidėjau vakare

☐


Išsimiegojau

☐


Papusryčiavau

☐


Žinau, kas šiandien bus smagus

Kada kreiptis pagalbos

Kartais nenorėti į mokyklą – normalu. Bet nedelskite ir kreipkitės į klasės vadovą, mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar gydytoją, jei:

- 1 vaikas atsisako eiti į mokyklą kelias savaites ar vis dažniau praleidžia pamokas;
- 2 atsiranda stiprus nerimas: verksmas, panika, nemiga, nuolatiniai skausmai;
- 3 įtariate patyčias – apie jas būtina pranešti mokyklai, kuri privalo reaguoti;
- 4 vaikas tampa uždaras, liūdnas, nebenori nieko, kas anksčiau džiugino.

Kuo anksčiau tėvai ir mokykla pradeda veikti kartu, tuo greičiau vaikas vėl jaučiasi saugus.

Daugiau „Saulės kuprinėje“

Gidai „Kai vaikas nieko nepasakoja“, „Namų darbai be ašarų“, „Kaip kalbėtis apie jausmus“ ir nemokamos užduotys vaikams: saules-kuprine.vercel.app

Tėvų linija 8 800 90012 · Vaikų linija 116 111

📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys

📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

**Su meile,
Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻**