



Nemokamas gidas tėvams

Namų darbai be ašarų

Kaip padėti 7–12 metų vaikui, kad vakaras prie sąsiuvinių nevirstų karu

Ką daryti prieš, per ir po namų darbų. Ir ką tiksliai pasakyti sunkią akimirką.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

Panevėžys

Mokykloje – puikiai. Namuose – karas.

Mokytoja sako, kad vaikas klasėje ramus ir stropus. O namuose vienas pratimas užtrunka dvi valandas ir baigiasi ašaromis arba trinkelėjusiomis durimis.

Tai ne auklėjimo klaida. Ir ne tingumas.

Visą dieną mokykloje vaikas laikosi: sėdi ramiai, laukia savo eilės, tyli, kai norisi kalbėti, nuryja nuoskaudas, dera su bendraamžiais. Tai reikalauja daug jėgų.

Savitvarda veikia kaip baterija. Iki pamokų pabaigos ji išsenka.



Kodėl sprogimas tenka būtent jums?

Grįžęs namo vaikas atsipalaiduoja ten, kur jaučiasi saugiausiai – šalia jūsų. Mokytojai jis to neparodys, o jums parodo. Kad ir kaip keistai skamba, **tai ženklas, kad namai jam yra saugi vieta.**

Ne tingumas. Nuovargis.

Todėl šiame gide pirmiausia kalbėsime ne apie tai, kaip priversti, o apie tai, kaip vaikui **atgauti jėgų**. Tada užduotys eina daug lengviau.

5 ženklai, kad vaiko „baterija“ tuščia

Iš šalies tai atrodo kaip užsispyrimas ar tingėjimas. Iš tikrųjų vaikui tiesiog nebeužtenka jėgų.

1 Pyksta dėl smulkmenų

Pieštukas „ne tas“, sąsiuvinis „ne ten“, sesė „per garsiai kvėpuoja“.

2 Sako „nemoku“ tai, ką vakar mokėjo

Žinios niekur nedingo. Tiesiog pavargusiai galvai sunku jas atsiminti.

3 Ilgai sėdi prie tos pačios eilutės

Žiūri į lapą, bet niekas nevyksta. Dėmesys jau išsekęs.

4 Verkia dėl vienos klaidos

Pavargęs vaikas mažą nesėkmę išgyvena kaip didelę.

5 Negali nustygti vietoje arba, atvirkščiai, „išsijungia“

Sukiojasi, krenta nuo kėdės arba guli ant stalo ir nieko negirdi.

Ką tai reiškia jums

Jei matote bent du iš šių ženklų, spaudimas nepadės, nes tuščios baterijos nepakrausite liepdami. Pirmiausia reikia **trumpo poilsio**, o tik tada grįžti prie užduočių. Kaip tai padaryti, rasite 5 puslapyje.

**Pavargusiam vaikui reikia
ne griežtesnio balso,
o trumpo poilsio.**

5 klaidos, kurias darome norėdami padėti

Visos jos kyla iš rūpesčio. Tačiau dažnai būtent jos vakarą paverčia kova.

1. Sodiname prie stalo iškart po durų

KODĖL NESUVEIKIA

„Kad greičiau atsikratytum“ skamba logiškai, bet baterija tuščia. Vaikas sėda prie stalo jau išsekęs.

KAS VIETOJ TO

Pirmiausia pusvalandis poilsio: užkandis, judesys, tyla. Tik tada užduotys.

2. Pasitinkame klausimais „Ką gavai? Kas užduota?“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas vos peržengė slenkstį, o mokykla vėl jį pasiveja. Jis užsidaro.

KAS VIETOJ TO

„Džiaugiuosi, kad grįžai. Nori užkąsti?“ Apie mokyklą galėsite pakalbėti vėliau.

3. Sėdime šalia ir taisome kiekvieną raidę

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas girdi tik tiek: „tu vėl darai blogai“. Jis ima laukti jūsų pataisymų, o ne galvoti pats.

KAS VIETOJ TO

Leiskite užbaigti užduotį, o tada patikrinkite kartu: „Čia yra viena klaidelė. Surasi?“

4. Dirbame be pertraukų, „kol baigsi“

KODĖL NESUVEIKIA

7–12 metų vaiko dėmesys ilgai neišsilaiko. Po pusvalandžio jis sėdi, bet jau nedirba.

KAS VIETOJ TO

Dirbkite trumpais ruožais po 15–20 minučių, o tarp jų darykite penkių minučių pertraukėles.

5. Lyginame: „Brolis tai padarydavo per 15 minučių“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas nepradeda stengtis labiau. Jis tik įsitikina, kad yra „blogesnis“.

KAS VIETOJ TO

Lyginkite vaiką tik su juo pačiu: „Vakar tai užtruko ilgiau, o šiandien jau greičiau.“

Pusvalandis prieš

Šis vienas pokytis dažniausiai duoda didžiausią skirtumą. Prieš sėdant prie sąsiuvinį vaikui reikia trijų dalykų:



Užkąsti

Vaisius, sumuštinis, stiklinė vandens. Alkanai galvai sunku galvoti, o vakarop alkis dažnai atrodo kaip blogas būdas.



Pajudėti

Kiemas, dviratis, šokiai virtuvėje, kamuolys. Per judesį iš kūno išeina visą dieną kaupta įtampa.



Pabūti tyloje

Piešti, gulėti, glostyti katiną. Ekranas pailsėti nepadaeda, nes galva lieka užimta.



Ką sakyti pasitinkant

Vietoj „Kaip sekėsi? Ką gavai?“:

- ♥ „Džiaugiuosi, kad grįžai.“
- ♥ „Nori užkąsti?“
- ♥ „Papasakosi vėliau, jei norėsi.“
- ♥ „Pusvalandis tavo, paskui sėsime prie pamokų.“

Patarimas: kad nekiltų derybų, poilsio pabaigą susiekite su aiškiu ženklu: laikmačiu, ant sienos kabančiu laikrodžiu arba baigtu užkandžiu.

Vakaro planas per 4 žingsnius

1 Viena vieta, viskas po ranka

Tas pats stalas kasdien. Pieštukai, trintukas ir vanduo padėti iš anksto, o telefonas guli kitame kambaryje. Kiekvienas „einu pasiimti liniuotės“ išblaško dėmesį.

2 Pradėkite nuo lengviausios užduoties

Pirmas pavykęs darbas suteikia jėgų sunkesniai. Leiskite vaikui pačiam išsirinkti, nuo ko pradėti, tada jis jaučiasi turintis pasirinkimą.

3 Trumpi ruožai ir pertraukėlės

Po 15–20 minučių darbo darykite pertraukėlę. Ji turi būti trumpa ir judri, be ekrano.

4 Būkite šalia, bet netaisykite iš karto

Ramus suaugęs žmogus greta padeda labiau nei nurodymai. Leiskite suklysti, o tikrinkite tik užbaigus užduotį.

5 minučių pertraukėlės idėjos

- 10 šuoliukų arba pritūpimų
- atsigerti vandens
- „užpūsti žvakutę“ – 5 lėti iškvėpimai
- nunešti ką nors į kitą kambarį
- pasiražyti kaip katinas

Kai baigta – tikrai baigta

Girkite pastangas, ne pažymį: „**Mačiau, kaip stengeisi su tuo uždaviniu.**“ Padarius namų darbus neskirkite „dar vieno papildomo lapo“. Kitaip vaikas išmoks, kad greitai baigti neapsimoka.

Ką pasakyti, kai...

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

„Aš kvailas, nieko nesuprantu!“

X Vietoj: „Nesąmonė, tu protingas.“

✓ Pabandykite: „Dabar sunku. Tai nereiškia, kad esi kvailas. Tai reiškia, kad šito dar mokomės. Parodyk, kur užstrigai.“

„Nenoriu ir nedarysiu!“

X Vietoj: „Kol nepadarysi, niekur neisi.“

✓ Pabandykite: „Suprantu, nesinori. Kurią užduotį darysim pirmą: lengvą ar trumpą?“

Verkia dėl vienos klaidos

X Vietoj: „Nėra ko verkti dėl tokios smulkmenos.“

✓ Pabandykite: „Tau nemalonu, kad nepavyko. Atsivėpkim ir pabandykim dar kartą kartu.“

„Per daug užduota!“

X Vietoj: „Nieko tokio, greitai padarysi.“

✓ Pabandykite: „Tikrai atrodo daug. Padalinkim į tris dalis ir pradėkim nuo mažiausios.“

„Pamiršau, ką uždavė.“

X Vietoj: „Kaip galima pamiršti?!“

✓ Pabandykite: „Gera, kad pasakei. Pagalvokim, kaip galim sužinoti.“

„Tu vis tiek nesupranti, mums aiškino kitaip!“

X Vietoj: „Aš mokiausi ne prasčiau už tave.“

✓ Pabandykite: „Gali būti. Paaiškink man, kaip jums aiškino mokytoja.“

Mūsų namų darbų vakaras

Pažymėk kiekvieną žingsnį, kai jį atliksi ✎

☐

Užkandau

vaisius, sumuštinis, vanduo

☐

Pajudėjau

kiemas, šokiai, kamuolys

☐

Pailsėjau tyloje

be ekrano

☐

Pasiruošiau vietą

pieštukai, trintukas, vanduo, telefonas kitur

☐

Pradėjau nuo lengviausios užduoties

☐

Dirbau 15–20 min ir padariau pertraukėlę

☐

Baigiau! Laisvas laikas

Kada verta pasitarti

Kartais nuovargis būna tik dalis priežasties. Pasikalbėkite su mokytoja, mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu, jei:

- 1 ašaros ir pykčio protrūkiai prie namų darbų kartojasi kasdien kelias savaites, nors taikote šio gido patarimus;
- 2 namų darbai nuolat užtrunka gerokai ilgiau, nei mano mokytoja;
- 3 vaikas ima vengti mokyklos, o rytais skundžiasi, kad skauda pilvą ar galvą.

Tai nėra diagnozė. Tai signalas, kad vaikui reikia daugiau pagalbos, ir kuo anksčiau ją gaus, tuo lengviau bus visiems.



Kaip tai daroma pas mus

Vaikų dienos centre „Saulės vaikai“ 7–12 metų vaikai namų darbus ruošia būtent taip: pirmiausia užkandis, judesys ir veikla, o tik paskui sąsiuviniai. Šalia visada yra suaugęs žmogus, kuris padeda, bet nedaro už vaiką.

Susisiekite

- 📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys
- 📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“
- 📷 Instagram: @dienos_centras_saulės_vaikai

Su meile,
Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻