

Kaip išmokyti vaiką savarankiškai važinėti viešuoju transportu

Mintis parašyti straipsnį šia tema iškilo, ne pirmą kartą pastebėjus tam tikrus dėsningumus šeimose, kuriose jaunesnio mokyklinio amžiaus **vaikas** bijo savarankiškai važiuoti **visuomeniniu transportu**. Aš, kaip psichoterapeutė, visų pirma imu dirbti su vaiko baime: ją nupiešiam, įvertinam, ko jai trūksta, suteikiame trūkstančių resursų tiek baimei, tiek pačiam vaikui, ir galų gale vėl nupiešiam baimę, kuri iš tiesų yra nebe baimė, o ramybė ar drąsa. Tai psichoterapinis darbas, tačiau ne taip retai patys tėvai nepagalvoję sukuria sąlygas, kurioms esant vaikas išsigąsta, o vieninteliu jam prieinamu paaiškinimu gali būti: bijau.



© Shutterstock nuotr.

Dažnai tėvai savo supratimą perkelia vaikui, neįvertindami, kad jo gyvenimiškoji patirtis yra visai kitokia, ir natūralu, kad vaikas nesugeba įgyvendinti užduočių, kurios suaugusiajam atrodo visai paprastos. Pavyzdžiui, mama vežiojo devynmetį sūnelį į dailės pamokas nuosavu automobiliu. Šiuolaikinė moteris turi daug įsipareigojimų, tad natūralu, kad ji nori, jog sūnus namo sugrįžtų pats autobusu. Jai tai rodo visai paprasta: įsėdai į autobusą ir išlipai šeštoje stotelėje. Tačiau berniukas kategoriškai atsisakė tai vykdyti. Bijau! – sako.

Kaip tėvai galėtų padėti sūneliui išdrįsti važiuoti autobusu?

Susipažįstam su maršrutu

Sėskite į reikiamą autobusą ir važiuokite kartu. Pasiūlykite vaikui pastebėti pro langą kokį įsimintiną pastatą ar kitokį objektą kiekvienoje autobusų stotelėje, o juos grįžę namo nupiešite. Atkreipkite dėmesį į stotelių pavadinimus, juos kelis kartus su vaiku pakartokite. Išlipkite reikiamoje stotelėje ir kartu nueikite iki dailės studijos, baseino ar muzikos mokyklos, kurie ateityje bus vaiko kelionės tikslas. Paskui sugrįžkite iki kelio, parodykite, kurioje stotelėje jūs išlipote ir nueikite į tą stotelę, kurioje reikės sėsti į autobusą, grįžtant namo. Vėl važiuokite aktyviai stebėdami objektus už lango, prisimindami ir kartodami stotelių pavadinimus.

Nupiešti stoteles

Grįžę namo nupieškite ant atskirų lapų piešinėlius, atitinkančius reikiamas stoteles. Iš pradžių galima piešti tik kelionės į vieną pusę stoteles. Tarkim, tai gali būti ligoninė, skelbimų stulpas, parduotuvė, kavinė ir pan. Piešinėliai turėtų būti visai paprasti, išreiškiantis tik ryškiausią tos vietos objektą. Tarkim, nupiešėte 5 piešinėlius. Tegu vaikas ant kiekvieno piešinėlio užrašo stotelės pavadinimą. Padėkite jam prisiminti. Tam, kad analogiškai paruoštumėt kelionės namo stotelių

piešinėlius, gali prireikti dar kartą kartu nuvažiuoti maršrutą pirmyn atgal. Galų gale turėsite 10 piešinėlių. Dabar su jais galima žaisti.

Sudėlioti stoteles reikiama tvarka

Sumaišykite kelionės pirmyn piešinėlius ir pasiūlykite vaikui juos sudėlioti reikiama tvarka. Kartu su vaiku garsiai perskaitykite stotelių pavadinimus. Aptarkite, koks ryškiausias objektas matomas stotelėje pro autobuso langą. Po to vėl sumaišykite piešinėlius ir pasiūlykite vaikui vėl sudėlioti. Kuo toliau, tuo lengviau dėlios piešinėliai į tinkamą eilę. Tada ar vėliau pasiūlykite taip pat sudėlioti kelionės atgal piešinėlius. Atkreipkite vaiko dėmesį ir aptarkite, kas ryškiausiai matoma važiuojant pirmyn, o kas atgal. Jei vaikui nesiseka, padėkite jam ir kartu garsiai perskaitykite stotelių pavadinimus. Piešinėlių dėlionės žaiskite tol ir tiek dienų, kol vaikas neklysdamas sudėlios viso maršruto stoteles.

Kokia kita stotelė?

Kai piešinėliai išdėstyti reikiama tvarka, pasiūlykite vaikui nususukti ir klausinėkite, kokia stotelė bus po „Ligoninės“. Jei vaikas užmiršo, gali pasižiūrėti į piešinėlius ir prisiminti. Šį žaidimą žaidžiame tol, kol vaikas gerai prisimena visas stoteles, jų eiliškumą ir pavadinimus. Vėliau galite kartoti šį žaidimą be kortelių. Jei vaikas neprisimena ar painioja eiliškumą, neskubėkite ir dar kartokite su išdėstytais reikiama tvarka piešinėliais.

Rūpestingas autobuso vairuotojas

Išdėstykite piešinėlius ant grindų tinkama tvarka. Pasiūlykite vaikui būti autobuso vairuotoju ir važiuoti pirmyn atgal, sustojant kiekvienoje stotelėje, pranešant stotelės pavadinimą ir pakomentuojant, kur galima nueiti ar ką padaryti, išlipus toj stotelėj. Pavyzdžiui: „Galite aplankyti sergančią močiutę, kuri guli ligoninėje“.

Meškutis važiuoja į dailės mokyklą

Išdėliokite ant grindų stotelių piešinėlius. Pasiūlykite vaikui su žaisline mašina nuvežti meškutį (ar kitą žaisliuką) į dailės mokyklą, kurią galite pažymėti kaladėlėmis ar iš anksto nupieštu piešinėliu. Pasiūlykite vaikui aiškinti meškučiui, kokias stoteles pravažiuoja, kokia bus kita stotelė, kaip jam žinoti, kur reikės išlipti. Tegu kelionės vadovu būna jūsų vaikas. Nuvykus į dailės mokyklą galima ten rasti siurprizą, tarkim saldainį, kurį vaikas suvalgys kartu su meškučiu. Sėkmingai grįžus namo, pasiūlykime apdovanoti meškutį už drąsą dar vienu saldainiu.

Nuvežti mamą į dailės mokyklą

Važiokite kartu su vaiku autobusu, žaisdami, kad dabar jis jus veš į dailės mokyklą. Prašykite iš anksto pranešti, kokia bus kita stotelė, papasakoti, ką pamatysit per langą, sustojus autobusui, pasidžiaukite, kad sustojus autobusui tikrai pamatote objektą, apie kurį pasakojo vaikas. Leiskite vaikui nuvesti jus iki dailės mokyklos. Paskui parkeliaukite į kelionės atgal stotelę ir vėl prašykite, kad vaikas jums pasakotų, kokia bus kita stotelė. Sugrįžę namo atšvęskite sėkmingą kelionę.

Papildome maršrutą naujais objektais

Važiudami autobusu kartu su vaiku ne tik kartojame stotelių pavadinimus, bet ir žiūrime pro langą ir išrenkame ryškiausią objektą tarp stotelių. Tai gali būti šviesoforas, sankryža, kino teatras, parkas ar pan. Grįžę namo nupiešiamė papildomus piešinukus ir juos įterpiame tarp jau turimų stotelių piešinukų. Ir dabar galima žaisti labiausiai patikusius anksčiau išvardintus žaidimus, įtraukiant naujus piešinukus.

Pavažiuoti vienam vieną stotelę

Laisvą mamai dieną šviesiu paros metu, kai vaikas bus jau pakankamai pasirengęs, pasiūlykite jam vienam pavažiuoti autobusu vieną stotelę ir ten išlipus palaukti, kol kitu autobusu atvažiuos mama. Jei vaikas nenori, neverskite, o važiuokite kartu, aptardami su vaiku, ką jis matytų, girdėtų, kaip jaustųsi, jei išliptų toje stotelėje. Jei vaikui ši užduotis paprasta, tai galite pasiūlyti jam pavažiuoti dvi stoteles ir ten palaukti, kol atvažiuos mama. Jei ir tai paprasta, grįžtant pasiūlykite pačiam vaikui pasirinkti, kiek stotelių jis nori pavažiuoti. Grįžę namo atšvęskite vaikui reikšmingą pasiekimą.

Ką daryti, jei pravažiuosiu stotelę, kurioje reikia išlipti?

Gali taip atsitikti, kad vaikas pražiopsos autobuso stotelę ir nuvažiuos toliau. Būtina supažindinti vaiką, kaip tokiu atveju reikėtų pasielgti. Iš pradžių duokite jam uždavinį sugalvoti pačiam, kaip pasielgti. Jei vaikas nesugebės sugalvoti pats, tiesiog papasakote, kad reikėtų išlipti kitoje autobuso stotelėje, pereiti į kitą gatvės pusę, sulaukti reikiamo autobuso ir grįžti vieną stotelę iki tos vietos, kurią jau pažįsta. Naudinga būtų šią situaciją ne tik pažaisiti su piešinėliais, bet ir

pavažiuoti autobusu viena stotele toliau ir susipažinti, kokie ten svarbiausi objektai, kur pėsčiųjų perėja į kitą pusę, kur autobuso stotelė, norint grįžti atgal. Analogiškai reiktų pražaišti ir namų stotelės pravažiovimą.

Pirmoji savarankiška kelionė

Pirmąją savarankišką vaiko kelionę jūs galite stebėti, vaidindami pašalinį asmenį. Įlipkite į tą patį autobusą, tačiau, iš anksto susitarusi dėl keliavimo detalių su vaiku, atsisėkite kitame autobuso gale ir stebėkite vaiką iš tolo. Kelionės sąlygos dabar turėtų maksimaliai būti panašios į tas, kurios bus, kai vaikui teks važiuoti vienam. Jei viskas pasiseks gerai, atšvėskite vaiko sėkmę. Jei vaikas išsigąs, pagirkite už tai, kiek jis padarė, o sau įvertinkite, kurios kelionės vietos dar nėra pakankamai jūsų vaiko „prijaukintos“.

Tikėtina, kad atlikus šį parengiamą darbą ar net dalį jo jūsų vaikas jau bus pasirengęs ramiai važiuoti autobusu be jūsų palydos. Jei vaikas vis dar bijo, galimas dalykas, kad paskubėjote ir kai kuriems momentams skyrėte per mažai laiko. Jei jums atrodo, kad padarėte viską, o vaikas vis tiek bijo, kreipkitės į vaikų psichoterapeutą. Baimė gali būti susijusi ne tiek su autobusu ir kelione juo, kiek su kitais dalykais, kuriuos nustatyti ir su jais tinkamai padirbėti geriausiai galės specialistas.

Kaip tikriausiai jau pastebėjot, didžioji dalis darbo, pratinant vaikus važiuoti vieniems autobusu, yra atliekama ne tikroje kelionėje, o piešiant ir žaidžiant. Pasitelkite savo vaizduotę, kūrybingumą ir prigalvokite naujų žaidimų. Puiku, jei tai darysite kartu su vaiku. Šiame procese svarbu tai, kad mažas žmogus mokosi sudėtingus dalykus paversti mažais žingsneliais, kuriuos iš tiesų tampa paprasta atlikti. Iš vienos pusės tai suteikia vaikui drąsos įgyvendinti tai, ką jis jau daug kartų yra žaidęs, kita vertus, moko to, kad sudėtingus dalykus galima susmulkinti į paprastus etapus. Ir tada daug gyvenimiškų uždavinių tampa išsprendžiamais.

Linga Švanienė, integralinio neuroprogramavimo psichoterapeutė, www.psichologaspades.lt,
vlmedicina.lt

Paruošė socialinė pedagogė A. Povilaitienė