



## Pirmokas adaptuojasi mokykloje

***Mokymasis – labai rimta ir atsakinga veikla, už kurios sėkmę atsakingas jis pats. Tai rimtas įpareigojimas vaikui. Tėvai turi jį palaikyti ir pasitikėti - „jis pajėgs ir sugebės“.***

Patarimai tėveliams, kaip palengvinti vaiko adaptaciją mokykloje:

- stebėkite, kokios nuotaikos vaikas išeina į ugdymo įstaigą ir kokios grįžta. Uždaresni vaikai kartais nedrįsta pasipasakoti, su kokiais sunkumais susiduria. Atidesni tėveliai gali pastebėti, kad pasikeitė vaiko elgesys ar emocijos (nenori eiti į mokyklą, verkia), atsirado somatiniai simptomai (galvos skausmas, pykinimas ir panašiai);
- vaikui, pradėjusiam naują etapą, lengviau įveikti adaptacijos problemas, kai jaučia, kad tėvams rūpi, kaip jam sekasi, kai gali dalytis savo patirtais išgyvenimais;
- paklauskite vaiko, kaip sekėsi mokykloje, stenkitės jį išklausti, atsakyti į klausimus. Atminkite, kad vaiką labiau drąsina ne suaugusiųjų patarimai, kaip reikia elgtis, o tai, jog tėvai supranta jo sunkumus, įsijaučia į jo situaciją;

- pradinukas, ypač pirmokėlis, naujoje mokykloje dažnai jaučiasi nesaugus. Tėvai neturėtų vengti paklausti, kodėl jis grįžta namo liūdnas. Jei vaikas namiškiams sako, jog mokykla jam nepatinka ir nenori jos lankyti, derėtų dažniau bendrauti su mokytoja;

- stenkitės nenuvertinti savo atžalos: tokie žodžiai kaip "tu nieko nesugebi gerai padaryti", "ar galima iš tavęs tikėtis ko nors daugiau?" tik padidina vaiko nepasitikėjimą ir nusivylimą savimi;

- nereikėtų stiprinti mokyklos baimės klausimais: "Ar labai bijai eiti į mokyklą?". Jei vaikas jaučia tam tikrą baimę, pasakykite, kad jo nenoras ir nerimas yra suprantami, kad daugelis vaikų tai patiria. Galite pasidalinti savo patirtimi - gal ir patys kadaise taip jautėtės;

- drovesniam vaikui labai tiktų nupiešti mokyklą, draugus ar auklėtoją ir pasikalbėti apie tai kartu. Piešdamas vaikas ne tik išlieja savo emocijas, bet iš naujo išgyvena tam tikras situacijas;

- judresniam, aktyvesniam vaikui po pamokų derėtų lankyti aktyvų užsiėmimą - tai padėtų jam atsikratyti įtampos ir per dieną susikaupusio nerimo.

***Kiekvienas vaikas yra individualus. Jei draugų pirmokėlis puikiai adaptavosi per mėnesį, nereikia panikuoti, kad jūsiškis dar nerimauja eidamas į mokyklą. Būkite kantrūs, palaikykite savo atžalą ne vien žodžiais, dažniau švelniai apkabinkite, nuoširdžiai pasikalbėkite.***

Labai svarbu, kad pirmoko tėvai suprastų ir pripažintų keletą dalykų:

- Mokykloje vėliau ar anksčiau vaikas susidurs su kokiomis nors nesėkmėmis.
- Tėvų užduotis – ne apsaugoti vaiką nuo nesėkmių, bet mokyti jas įveikti.
- Įveikdamas nesėkmę vaikas ugdo valią, supranta ir prisiima atsakomybę už mokymąsi ir elgesį.
- Svarbu neužbėgti už akių visoms galimoms vaiko klaidoms, leisti jam klysti ir pasimokyti iš klaidų.
- Tikėkite vaiko sėkme. Tuomet jis jausis tvirtesnis, pajėgesnis, turės daugiau valios, jėgų ir užsispyrimo siekti tikslo.
- Palaikykite vaiką. Jūsų vaikas turi tvirtai žinoti, kad, susidūręs su problemomis, nesėkmėmis, jis visados sulauks jūsų pagalbos.

***Tikėkite savo vaiku ir mylėkite jį tokį, koks yra, o ne tokį, koks jums patiktų.***