

## PATARIMAI PIRMOKŲ TĖVAMS

**Mokymosi pradžia – didelių pasikeitimų metas ir sunkus išbandymas pačiam vaikui ir visai jūsų šeimai. Todėl pasirenkite ir sėkmėms, ir nesėkmėms.**

**NEPAMIRŠKITE**, kad:

- vaikas mokysis ne tik skaityti, rašyti, skaičiuoti, bet ir valdyti ranką, susikaupti, išlaikyti dėmesį, įsiminti, logiškai mąstyti;
- bendraudamas su mokytojais, jis mokysis būti mokiniu, priimti gautą informaciją, savarankiškai mąstyti;
- mokysis paklusti, būti drausmingu (todėl labai svarbu, kaip vaiką auklėjate);
- mokysis valdyti savo emocijas, pasirūpinti savimi;
- jums taip pat reikės mokytis, kaip mokyti vaiką, kaip jam paaiškinti nesuprantamus dalykus;
- išankstinis prisaikdinimas, kad klausytų mokytojų, gautų tik gerus vertinimus, vaikui sukelia didelį stresą, todėl veiksmingiau yra išreikšti pasitikėjimą, padrašinti, prašyti stengtis.

**LABAI SVARBU**, kad pirmokas turėtų teigiamą nuostatą mokyklos, mokytojų, mokymosi atžvilgiu. Todėl:

- niekada negąsdinkite vaiko mokykla, mokytojais;
- pagarbiai kalbėkite apie mokytojus, mokymą, mokyklą, o jei kas nepatinka ar kelia abejonių, aptarkite tą suaugusių tarpe, vaikui negirdint;
- stenkitės, kad mokslo metų pradžia taptų maloniu įvykiu vaikui ir visai šeimai;
- papasakokite vaikui malonių ar įdomių epizodų iš savo mokyklinio gyvenimo;
- pirkdami mokyklinius reikmenis, leiskite vaikui rinktis, bent jau svarbiausius pirkinius (tai padės vaikui pasijusti savarankišku ir labiau atsakingu);
- patys būkite nusiteikę geranoriškai, glaudžiai bendradarbiaukite su pedagogais, mokyklos administracija;
- stenkitės, jog vaikas suvoktų mokymąsi ne tik kaip pareigą, bet ir kaip sau naudingą veiklą.

**SVARBU**:

- dienos režimą pritaikyti naujiems vaiko poreikiams, atsižvelgiant į naujų pareigų atsiradimą;
- rytą vaiką žadinti ramiai, kantriai;
- gerai apskaičiuoti laiką, kad nereiktų vaiko skubinti;
- neišleisti į mokyklą alkano (jei neturi apetito, lai suvalgo nedaug, bet sveiko maisto);
- palinkėti vaikui sėkmės;
- sutikti vaiką ramiai;
- paklausti, kas buvo gera mokykloje, kaip jautėsi;
- nesėdėti šalia, kai ruošia pamokas, jei vaikas sugeba užduotis atlikti pats – netapkite prižiūrėtojais, tikrintojais;
- mokyti vaikus elgtis mandagiai ir namuose;
- mokyti vaiką būti aktyviu šeimos nariu, supažindinti su šeimos taisyklėmis, įtraukti į jų kūrimą;
- mylėti ir priimti vaiką tokį, koks jis yra - su jo gebėjimais, temperamentu, charakteriu; nelyginti jo su kitais;
- sakyti mažiau pastabų, daugiau paaiškinti;
- jokiū būdu nebausti vaiko už prastus įvertinimus; geriau išsiaiškinti jų priežastis ir vertinti vaiko pastangas, atliktą darbą.

### **NENUSTEBKITE:**

- jei dėl pasikeitusio krūvio, naujų pareigų, laikinai pasikeis vaiko elgesys;
- jei dažniau, nei anksčiau, vaikas patirs nuotaikos pokyčių;
- jei iš pradžių vaikas bus labiau įsitempęs, nerimastingas;
- jei dažniau, nei paprastai, kils pykčio protrūkių;
- jei vaikas bandys „kapituliuoti“, sakys, jog jam niekas neišeina;
- jeigu prašys nuolaidų, derės dėl „lengvatų“.
- Geriausia pagalba vaikui adaptavimosi prie mokyklos laikotarpiu – supratimas, jog vaikui sunku, rami reakcija į vaiko elgesio ir nuotaikos pasikeitimus bei padaršinimas, jog su sunkumais susitvarkys.

### **SUNERIMKITE:**

- jei elgesio pokyčiai bei prasta nuotaika tęsiasi per ilgai (ilgiau nei tris mėnesius);
- jei vaikas nuolat abejoja savo gebėjimais, jaučiasi menkas ir nevertingas;
- jeigu vaikas tampa labai bailus, nepasitiki savimi, neryžtingas;
- jeigu vaikas nuolat yra liūdnas ar atrodo prislėgtas;
- jei vaikas nuolat skundžiasi nuovargiu, galvos skausmais ar kitais sveikatos sutrikimais.

**BŪKITE DĖMESINGI. KREIPKITĖS** patarimų į specialistus – pedagogus, spec. pedagogus, gydytojus, psichologus, socialinius darbuotojus.

Parengė Panevėžio PPT psichologės Rasa Praninskienė, Galina Ziminskienė