



## **Kaip ruoštis mokyklai kartu su vaiku ar paaugliu?**

Artėjant mokslo metams, labai svarbu ne tik būsimiems pirmokams, pradinukams, bet ir paaugliams padėti pasiruošti mokyklai. Ypač tai aktualu po nuotolinio mokymosi, nes nemažai vaikų ir paauglių gali jausti nerimą dėl grįžimo į klases.

### **Kartu rinkitės mokyklai reikalingus daiktus**

Pasak Paramos vaikams centro psichologės Jūratės Baltuškienės, visiems vaikams, ir tiems, kurie pirmą kartą pravers mokyklos duris, ir grįžtantiems po atostogų, svarbu iš anksto nusiteikti, pratintis prie dienvartės, pareigų, pasikalbėti apie artėjančius pokyčius. Ruošimasis mokyklai tėvams gali būti puiki galimybė praleisti daugiau laiko su vaiku, kartu aptarti svarbius dalykus, pasikalbėti apie tai, kaip jis jaučiasi.

„Konsultuodami vaikus ir paauglius, dalyvaujančius programoje „Big Brothers Big Sisters“, pastebime, kad kiekvienam vaikui ypatingai svarbu jausti palaikymą, padrąšinimą, būti išgirstam ir suprastam. Tad norime suaugusiems priminti, koks svarbus vaikams (nepriklausomai nuo amžiaus) yra laikas su tėvais, kai jie nuoširdžiai domisi, priima vaiko nuomonę, atidžiai klausosi, pagarbiai reaguoja“, – pabrėžia J. Baltuškienė.

Vienas iš būdų, derinant pasiruošimą mokyklą ir laiką vaikui, parodyti, kad jo nuomonė svarbi – kartu rinktis kuprinę, kitas priemones ar drabužius ir atsižvelgti į pradinuko norus, pavyzdžiui, dėl spalvos, o paauglį paskatinti pačiam nuspręsti, kokie daiktai būtų tinkamiausi.

Psichologė rekomenduoja tokio apsipirkimo nepalikti paskutinėms vasaros dienoms, nes būsimiems pirmokams, o ir vyresniems reikia laiko pabūti su naujais daiktais, apsiprasti su jais, pasidžiaugti, „parepetuoti“ mokyklą. Taip vaikui lengviau nusiteikti, be to, kyla įvairių klausimų, į kuriuos svarbu atsakyti, nuraminti, pasidalinti savo teigiamais prisiminimais.

### **Grįžkite prie mokslo metų miego rutinos**

Ir su būsimu pirmoku, ir su pradinuku naudinga kartu mokytis įgūdžių, reikalingų mokykloje, arba juos prisiminti. „Užduočių skirti ar pamokymų nereikėtų. Svarbu, kad tai būtų smagus laikas žaidžiant ar kalbantis ir įterpiant klausimus: „Kodėl?“, „Kaip tu pasielgtum?“, „Ką manai apie...“ ir pan. Tai padeda ne tik išsakyti savo nuomonę, bet ir mokytis reikšti mintis pilnais sakiniais. Taip pat naudinga kalbantis pabrėžti dešinę ir kairę puses, skaičiuoti matomus medžius, namus ar automobilius, kurti kartu istorijas, nueiti pasivaikščioti prie mokyklos ar praeiti saugiausiu keliu iki jos nuo namų“, – sako programos „Big Brothers Big Sisters“ vadovė.

Labai svarbu tiek pradinukams, tiek paaugliams iš anksto po truputį grįžti prie mokslo metų miego režimo, kad lengviau adaptuotųsi mokykloje, jaustųsi saugiau, būtų aiškiau, kaip ir kada prasidės diena. Kartu su vaiku ar paaugliu aptarkite (išklausykite jo nuomonės ir atsižvelkite į ją, ieškokite kompromisų) ir sudarykite (užrašykite, nupieškite) dienvartę, kurioje kėlimosi, miego, poilsio laikas būtų panašus mokslo metų rutinai.

### **Kalbėkitės apie mokyklą**

Leisdami laiką su vaiku, kuo daugiau dėmesio skirkite pokalbiams apie tai, kaip jis jaučiasi, dėl ko nerimauja. „Pasikalbėkite apie draugus arba kaip susipažinti, apie mokytojus, naujus dalykus ar būrelius. Nepabrėžkite tik mokslo pasiekimų, nes tai kelia vaikams įtampą. Būtinai pasakykite, kad visada padėsite, kai reikės pagalbos. Priminkite, kad susidūrus su nemalonia situacija ar netinkamu kitų žmonių elgesiu, būtina apie tai papasakoti tėvams ar kitam patikimam susaugusiajam“, – atkreipia dėmesį Paramos vaikams centro psichologė.

Kiekvienam vaikui mokykloje svarbiausia patirti sėkmę, mokytis įveikti sunkumus ir nesėkmes, tad ir namuose leiskite jam jaustis galinčiu prisidėti prie buitės reikalų, tam tikrus dalykus padaryti savarankiškai. Mažesnis vaikas galėtų prisidėti prie namų tvarkymo, vyresnis – nupirkti maisto produktų, pagaminti pusryčius ar sudėlioti savaitgalio išvykos maršrutą. Taip mokysis atsakomybės, pats priimti sprendimus, ieškoti išeičių, jeigu kas nors nepavyks. O tėvams svarbu pastebėti vaiko pastangas, mokytis tinkamais žodžiais pagirti ir priminti, kad jie šalia ir kai reikės padės.

**Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą, galite pasitarti su psichologu Paramos vaikams centre veikiančioje TĖVŲ LINIJOJE (8 800 900 12). Čia konsultuoja profesionalūs psichologai, nemokamai ir anonimiškai, darbo dienomis 9–13 val. ir 17–21 val. Daugiau informacijos – [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)**

---

#### **Apie Paramos vaikams centrą**

*Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.*

---

#### **Daugiau informacijos:**

Vaida Stoškuvienė

Paramos vaikams centro komunikacijos specialistė

Mob. tel. 8 618 84879

El. p. [vaida.stoskuviene@pvc.lt](mailto:vaida.stoskuviene@pvc.lt)