

Artėjantys mokslo metai gali kelti daug nerimo tiek būsimiems pirmokams, tiek jų tėvams. Nauji pokyčiai - nepažįstami vaikai, naujos taisyklės, pasikeitusi rutina, aplinka - visa tai gali tapti streso šaltiniu. Svarbu, kad šiuo laikotarpiu vaikas jaustų tėvų bei artimųjų palaikymą.

“Saulės gojaus” ekspertė, psichologė Sandra dalijasi naudingais patarimais, kaip tėvai gali padėti vaikui psichologiškai bei emociškai pasiruošti pirmai klasei.

1. Rodykite pozityvų požiūrį į mokyklą

Vaikas, matydamas, kad tėvai pasitiki mokykla, teigiamai apie ją atsiliepia, perims šią nuostatą - tai sumažins vaiko nerimą. Pasakokite, kad mokykloje jį pasitiks pirmoji mokytoja, vaikas susipažins su naujais draugais, mokysis skaityti, rašyti, skaičiuoti, turės daug įdomių veiklų - pieš, vaidins, sportuos, vyks į išvykas ir sužinos daug naujų dalykų... Būsimam pirmokui gali kilti daug klausimų apie mokyklą, todėl būkite jautrūs, stenkitės išlikti supratingi ir atsakykite į jam rūpimus klausimus.

2. Sumažinkite savo lūkesčius

Pernelyg aukšti reikalavimai sūnui ar dukrai užaugina baimes ir sustiprina nerimą, nes vaikui gali nepavykti pasiekti to, ko tikisi tėtis ar mama. Svarbu atskirti, ko norite jūs ir ko nori jūsų būsimasis pirmokėlis. Jei sakysite vaikui, kad jis užaugęs bus teisininkas, gydytojas, prezidentas ar astronautas, tikrai nesušvelninsite jo nerimo jausmo ir nepadėsite su džiugesiu laukti pirmos klasės. Todėl kuo dažniau sakykite savo dukrai ar sūnui, kad jį mylite ir kartu su juo džiaugiatės būsimais pokyčiais.

3. Kalbėkitės su vaiku apie jo jausmus

Klauskite vaiko, ar jis džiaugiasi, ar laukia, kada eis į mokyklą. O gal jaučia nerimą ar baimę? Jei taip - dėl ko nerimauja, ko bijo? Paaiškinkite sūnui ar dukrai, kad nerimauti yra normalu, nes jo gyvenime nuo šiol daug kas keisis. Pasidalinkite savo patirtimi, kai tokius pokyčius kadaise patyrėte Jūs, ir papasakokite, kas padėjo sumažinti ar įveikti baimę. Visada sakykite vaikui tiesą ir nežadėkite, kad viskas bus gerai, nes jūs nežinote, kaip jam seksis - ar pavyks susirasti draugų, ar nesusidurs su kitais sunkumais. Tiesiog sakykite, kad kilus bet kokiam sunkumui, vaikas visada galės su Jumis apie tai pasikalbėti ir kartu ieškosite sprendimo būdų. Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus - tai padeda vaikui geriau juos suprasti, lengviau kontroliuoti savo elgesį, labiau pasitikėti savimi.

4. Mokyklai reikalingas priemones pirkite kartu su vaiku

Vizitą į mokyklinių priemonių parduotuvę paverskite švente! Apsipirkimo metu pasakokite vaikui, kokios priemonės yra skirtos piešimui, ką pirkti matematikai, ką - lietuvių k. pamokoms. Leiskite vaikui pačiam išsirinkti kuprinę, rašiklį, sportinę aprangą ir pan. Būsimam pirmokėliui svarbu pabūti su naujais daiktais, juos pačiupinėti, pasidžiaugti, „pažaisti“ mokyklą: taip vaikui kyla įvairūs klausimai, formuojasi įsivaizdavimas apie mokyklą bei tinkamas nusiteikimas mokytis.

5. Aptarkite su vaiku pasikeisiantį dienos režimą

Papasakokite, kaip keisis vaiko dienos režimas: kodėl reikės eiti anksčiau miegoti, kelintą valandą keltis, kada prasidės pamokos. Prie naujo miego režimo vaiką reikėtų pratinti kelios savaitės iki mokslo metų pradžios. Pradinukams rekomenduojama miego trukmė – 8-10 val. Subalansuotas miego režimas vaikams yra itin svarbus: gerai pailsėjęs vaikas yra nusiteikęs mokytis, lengviau įsisavina informaciją, turi pakankamai energijos visai dienai. Prie mokyklos dienotvarkės stenkitės priderinti ir vaiko mitybą. Aiški dienotvarkė padės vaikui lengviau adaptuotis mokykloje, todėl kurkite ją kartu: sužymėkite įvairiom spalvomis, papuoškite piešiniais ar lipdukais, pasikabinkite matomoje vietoje. Dienos ritmą sureguliuoti padeda vakaro ritualai: arbatos gėrimas aptariant praėjusios dienos įvykius, pasaka prieš miegą ir pan.

6. Skatinkite vaiko savarankiškumą, mokykite planuoti laiką

Savo būsimam pirmokui skirkite nedideles savarankiškumą skatinančias ir atsakomybės jausmą stiprinančias užduotis - pvz., nueiti iki artimiausios parduotuvės, nupirkti pieno ir parnešti grąžą, išnešti šiukšles, nuvalyti dulkes ir pan. Pirmokėlis jau turi mokėti susirinkti ir susitvarkyti savo žaislus, tausoti savo daiktus ir drabužius. Mokykite vaiką planuoti rytojaus dieną ir jai ruoštis: lankydamas mokyklą, jis turės gebėti į kuprinę susidėti mokyklines priemones, kurių reikės kitai dienai, o ne visai savaitei.

7. Patyrinėkite su vaiku kelią iki mokyklos

Nors pirmokas vienas į mokyklą dar neis, tačiau yra svarbu vaiką supažindinti su kelių eismo taisyklėmis (kelio ženklais, šviesoforo signalais, perėjų svarba ir pan.), atkreipti dėmesį į intensyvaus eismo ir todėl atsargumo reikalaujančias vietas, paaiškinti, kaip elgtis užkalbinus nepažįstamam žmogui. Tai - svarbūs dalykai vaiko saugumui užtikrinti, tačiau prisiminkite, kad tėvų pareiga - ne saugoti vaiką, bet mokyti jį saugotis pačiam.

Sumažinę vaiko nerimo jausmą padėsite jam lengviau adaptuotis mokykloje. Pradėkite jau nuo pirmosios dienos ir šeimoje susikurkite naują tradiciją: rugsėjo 1-ąją su vaiku kasmet pasitikite kaip laukiamą šventę!