

Mokslo metų pradžią vaikas sutiks ramiai, jeigu šeima šiam etapui pasiruoš iš anksto.

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Aura Svetikienė sako, kad tinkamas pasirengimas ir ramus perėjimas iš nerūpestingos vasaros į kitokį ritmą, padės išvengti papildomo streso vaikams ir tėveliams.

Jau dabar vertėtų po truputį grįžti prie mokslo metams įprasto dienos režimo – miego, kėlimosi, mitybos laiko.

„Aiškus dienos režimas vaikui suteiks saugumo jausmą, padės lengviau adaptuotis mokykloje, užtikrins gerą emocinę ir fizinę sveikatą“, – sako psichologė.

Apie grįžimą į mokyklą būtina kalbėtis su bet kokio amžiaus vaiku. Jeigu pastebite, kad vaikas nerimauja, mokslo metų pradžios laukia su baime ar jį slegia nežinomybė – svarbu vaiką išgirsti ir paaiškinti, kad tai visiškai normalūs išgyvenimai.

Su paaugliu psichologė pataria tėveliams atviriau kalbėtis apie artėjantį rugsėjį: kas motyvuoja arba ne, apie draugus, apie vietą draugų rate, pripažinimą, įvairias socialines situacijas.

Galime prisiminti, kas nutiko gero mokykloje anksčiau – sportines varžybas, konkursus ar šiaip smagias akimirkas.

„Atminkime, kad per didelis susirūpinimas tik mokslo pasiekimais, dideli tėvų lūkesčiai, vaikui kelia įtampą“, – sako A. Svetikienė.

Pasak specialistės, gerai nusiteikęs vaikas ir mokysis geriau, ir labiau domės aplinka, papildomomis veiklomis.

Psichologė pataria būti jautriems mažesniųjų pasirengimui naujam etapui, ypač tų, kurie pirmą kartą peržengs mokyklos slenkstį.

Vaikui bus ramiau, jeigu pasikartosite saugų kelią iki mokyklos, stabtelėsite prie šviesoforų, pasivaikščiosite po mokyklos teritoriją ar neformaliai pabendrausite su būsima mokytoja.

Su mažesniaisiais kasdienės gyvenimo situacijas psichologė pataria išnaudoti mokykloje įgytoms žinioms pakartoti.

„Pavyzdžiui, galima pasiūlyti suskaičiuoti nuvažiuotą atstumą iki ežero ar išmatuoti poilsiavietės plotą – tai praktinės užduotys, kurios natūraliai primins vaikui tai, ką mokėsi,“ – kalba specialistė.

Puikus žingsnis į naujus mokslo metus – priešmokyklinis apsipirkimas. Suteikime vaikui galimybę jame dalyvauti ir leiskime pačiam išsirinkti patinkančią kuprinę, rašiklį, kitus mokyklinius reikmenis.

Psichologė sako, kad svarbu vaikui turėti pakankamai laiko naujus daiktus išbandyti, atrasti jiems tinkamą vietą. Džiaugiantis jais, kyla įvairiausių klausimų, susijusių su [mokykla](#), atsiranda noras išbandyti. Todėl mokyklinių daiktų įsigijimo nepalikime paskutinei dienai.

A.Svetikienė pataria ramiai apgalvoti viską, kas gali pasikeisti vaikui pradėjus eiti į mokyklą, net ir buitinius dalykus: kaip pasišildyti maistą, naudotis virykle ir pan. Pakartokite, ką daryti, jeigu nutiks kokia neįprasta situacija ar nelaimė pakeliui į namus ar namuose.

Pereinamojo laikotarpio rutiną psichologė kviečia įveikti pasitelkus teigiamas, pozityvias emocijas. Jos vaikui labai svarbios ir padės sugrįžimą į mokyklą priimti kaip teigiamą, daug galimybių teikiantį ir laukiamą įvykį.

