

## Pirmokų adaptacija įsibėgėjo: keletas naudingų patarimų tėvams

Pirmokai jau įpusėjo trečią mėnesį mokykloje. Pirmiesiems išpūdžiams nuslūgus, labai svarbu tėvams akylai stebėti savo vaiko emocines būsenas, daugiau bendrauti, nežiūrėti pro pirštus į kylančias problemas.

**Drąsinkite ir palaikykite.** Tėvai nori kuo greičiau pastebėti vaiko pažangą, bet tam reikia kantrybės ir supratimo. Vaikui iš tėvų reikia ne kritikos ir priekaištų, o palaikymo ir žinojimo, kad jis yra mylimas ir vertingas ne tik tada, kai jam sekasi, bet kai ir nesiseka.

**Nelyginkite vaiko su kitais klasės draugais.** Visi ateina su skirtingais gebėjimais. Vaikas neprivalo būti tobulas. Svarbu surasti, kur jis yra stiprus. Pasitikintis savimi vaikas drąsiau įveiks jam sunkesnius dalykus, ramiau išgyvens nesėkmes.

**Suplanuokite vaiko dienotvarkę.** Dienotvarkė pirmokui suteikia stabilumo ir saugumo, moko planuoti laiką. Nors dienotvarkė jau nusistovėjusi, pats laikas ją peržiūrėti, pakoreguoti. Su vaiku aptarkite, kada jis keliasi, eina gulti, bendrauja su draugais, žaidžia, lavinasi, sportuoja ir pan. Pasirūpinkite, kad prieš miegą laiko neleistų prie kompiuterio, telefono ar televizoriaus. Tai tinkamas laikas paskaityti knygą vaikui, pasikalbėti ar tiesiog pasvajoti.

**Mokykite atsakomybės ir savarankiškumo.** Skatinkite savarankiškai susidėti reikiamus daiktus į kuprinę, kurią tėvams reikėtų tik patikrinti. Taip vaikas jausis atsakingas už tai, ar turėjo visas reikiamas priemones. Taip pat mokykite tvarkingai susidėti savo daiktus, drabužius. Mokykloje vaikui svarbu neišmėtyti savo daiktų: pieštukų, sportinės aprangos, kepurės ir pan.

**Valdykite perdėtą norą padėti vaikui.** Nereikėtų sėdėti šalia vaiko jam atliekant užduotį. Būkite pasiekiami, jei vaikas prašo pagalbos, bet nedarykite užduočių už jį. Nuolat nelinksėkite pritariamai vaikui teisingai atsakius į klausimus. Tuomet vaikas išmoks laukti patvirtinimo kiekviename žingsnyje ir nerimaus, kai reikės priimti sprendimą savarankiškai.

**Bendraukite su mokytojais, domėkitės, kas vyksta mokykloje.** Vaikas gerai jaučiasi, kai jaučia, kad tai, kas jam svarbu, yra svarbu ir jo tėvams.

**Drąsiai spręskite iškilusias problemas.** Jei pastebite, kad vaikas yra išsiblaškęs, nesukaupia dėmesio, neverta jį versti ilgiau sėdėti prie užduoties – tai nepadės. Ilgainiui tai taps tikru jūsų ir vaiko santykių išbandymu. Pastebėję pasikeitusį vaiko elgesį, nerimą, kreipkitės pagalbos į specialistus – mokytoją, psichologą, socialinį pedagogą.