



NAUJI MOKSLO METAI

DIDŽIAUSIĄ DĖMESĮ SKIRKITE VAIKŲ IR PAAUGLIŲ SAVIJAUTAI

Rugsėjo 1-oji – svarbi diena daugeliui mokinių, jų mokytojų ir tėvų. Tai ne tik pirmųjų arba eilinių metų pradžia mokykloje, bet ir šeimos rutinos, dienotvarkės, atsakomybių pasidalinimo pokyčiai, nauji lūkesčiai.

APIE KĄ SVARBU PASIKALBĖTI PIRMOSIOMIS DIENOMIS?

- **Paskirkite laiko pokalbiui apie dienotvarkės pokyčius.** Aptarkite kėlimosi laiką ryte, dienos eigą (laiką būreliams, poilsiui, namų darbams). Svarbu susitarti ir logistiniais klausimais – kaip vaikas/paauglys nuvyks į mokyklą ir būrelius, kaip grįš namo.
- **Pasikalbėkite apie jausmus, kurie lydi naujų mokslo metų pradžią.** Galbūt vaikui/paaugliui neramu, kaip viskas bus, ar nesijaus vienišas, ar seksis mokytiis ir pan. Jeigu nenori eiti į mokyklą, paklauskite, iš kur kyla šis jausmas.
- **Aptarkite lūkesčius, susijusius su mokykla ir mokymusi.** Pirmiausia vaikas/paauglys turi gerai jaustis, pasitikėti savimi, žinoti, kad klysti yra normalu, turėti aukštą savivertę. Stenkitės pastebėti jo pastangas, o ne tik tobulą rezultatą. Nepabrėžkite pažymių svarbos, bet išskirkite vaiko asmenybę, mąstymą, žinias, domėjimąsi tam tikrais dalykais ir juos skatinkite.

NAMŲ DARBAI – VAIKO/PAAUGLIO ATSAKOMYBĖ

Svarbu, kad namų darbai būtų vaiko/paauglio atsakomybė. Nereikia už jį atlikti jokių užduočių, sukrauti kuprinės ir pan., tačiau svarbu palikti galimybę kreiptis į jus pagalbos, kai susiduria su sunkumais. Vaikas/paauglys išmoks būti savarankiškas tada, kai tėvai leis jam klysti ir prisiimti atsakomybę.

PASTEBĖKITE VAIKO/PAAUGLIO EMOCINĘ SAVIJAUTĄ:

- **Ne tik rugsėjį, bet ir visus mokslo metus didelį dėmesį skirkite vaiko/paauglio savijautai.** Garsiai įvardinkite jo emcinę būklę, normalizuokite visus jausmus, kartu ieškokite priežasčių ir galimų sprendimo būdų, jei savijauta prasta.
- **Būkite atidūs, skirkite laiko ir įdėmiai klausykite, kai vaikas/paauglys nori papasakoti apie mokyklą.** Parodykite, kad jums tai svarbu ir įdomu.
- **Nekamantinėkite vaiko/paauglio, kai jis nenori kalbėti.** Pakanka pasakyti, kad jums svarbu, kaip jis jaučiasi, ir kaip sekasi. Pabrėžkite, kad visada esate pasiruošę išklausti, kai tik jis pats norės pasipasakoti.
- **Kada reikėtų susirūpinti?** Kai pastebite pasikeitusią vaiko/paauglio nuotaiką ir ji tokia išlieka ilgesnį laiką, jei gaunate signalus iš mokyklos ar krenta vaiko mokymosi rezultatai. Tokiais atvejais svarbu parodyti vaikui/paaugliui, kad jis jums rūpi ir matote, kad jis negerai jaučiasi, tačiau neketinate jo kaltinti, bet norite padėti. Pasikalbėkite su mokytojais ir mokyklos specialistais, taip pat su pačiu vaiku/paaugliu. Ieškokite priežasčių ir sprendimo galimybių, bet nekaltinkite.

