

KAIP PALENGVINTI PRADINUKO GRĮŽIMĄ Į MOKYKLĄ PO VASAROS ATOSTOGŲ?

Ramus pasirengimas padeda vaikui jaustis saugiau ir drąsiau.

1. ATKURKITE DIENOS RITMĄ

Likus 7–10 dienų, miego ir kėlimosi laiką kasdien ankstinkite po 15–20 minučių.



2. KALBĖKITĖS APIE JAUSMUS

Išklausykite, įvardykite vaiko jausmus ir jų nenuvertinkite. Jaudintis prieš pokyčius – normalu.



3. MOKYMĄSI PRISIMINKITE ŽAIDŽIANT

Kasdien skirkite 10–15 minučių skaitymui, skaičiavimo ar žodžių žaidimams. Venkite tikrinimo ir spaudimo.



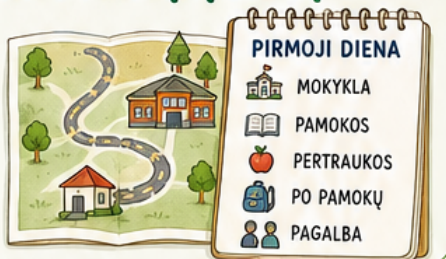
4. PASIRUOŠKITE KARTU

Drauge paruoškite kuprinę, priemones ir drabužius. Leiskite vaikui pasirinkti iš kelių tinkamų variantų.



5. APTARKITE PIRMAJĄ DIENĄ

Priminkite kelią, dienos eigą, kas pasitiks po pamokų ir į ką vaikas galės kreiptis pagalbos.



6. STIPRINKITE SAVARANKIŠKUMĄ

Skatinkite vaiką pačiam apsirengti, susidėti daiktus, laikytis ryto rutinos ir paprašyti pagalbos.



7. MAŽINKITE ĮTAMPĄ

Kasdien skirkite laiko judėjimui, ramiam poilsiui ir pokalbiui. Vakare ribokite ekranus.



8. PIRMOMIS SAVAITĖMIS – DAUGIAU KANTRYBĖS

Nuovargis ar irzlumas gali būti natūrali prisitaikymo dalis. Pastebėkite pastangas, ne tik rezultatus.



PALAIKANTYS ŽODŽIAI VAIKUI



Matau, kad nerimauji. Esu šalia.



Nereikia visko mokėti iš karto.



Kartu rasime sprendimą.



KADA VERTA IEŠKOTI PAGALBOS?

Jei stiprus nerimas, miego ar sveikatos negalavimai ilgiau nei 2–3 savaites trukdo vaiko kasdienybei, pasitarkite su mokytoju, mokyklos specialistu ar šeimos gydytoju.

