

Kartu su vaiku sudarykite dienotvarkę:

- Ryte vaiką žadinkite ramiai ir kantriai. Stenkitės apskaičiuoti laiką taip, kad nereikėtų vaiko skubinti ir į mokyklą vaikas susiruoš pats.
- Išleiskite vaiką nors kiek pavalgusį (jei neturi apetito, tegul suvalgo nors vaisių ar kitokio sveiko maisto);
- Palinkėkite sėkmingos dienos (būtinai apkabinkite), o grįžusį sutikite ramiai, pasiteiraukite, kaip jam sekėsi, kaip jis jautėsi ir įdėmiai jį išklauskite.
- Paskirkite konkretų laiką namų darbų atlikimui (jeigu tokių yra).
- Mokykite vaiką pasitikrinti, ar visas užduotis atliko.
- Susitarkite, kada vaikas dėsis daiktus į mokyklą, priminkite pasitikrinti, ar įsidėjo visas reikiamas priemones.
- Susitarkite, kuriuo metu vaikas eis miegoti, kurkite ritualus prieš miegą, būtų puiku, jeigu pasikalbėtumėte apie vaiko per dieną patirtas emocijas, pozityviai nuteiktumėte apie sekančią dieną.

Rūpinkitės vaiko emocijų būseną:

- Padėkite vaikui atpažinti ir įvardinti savo jausmus. Pripažinkite tuos jausmus. Pakvieskite vaiką apie tai pasikalbėti, galite papasakoti, kada jūs panašiai jautėtės. Priminkite, kad visi jausmas yra svarbūs, reikalingi, tačiau svarbu juos tinkamai išreikšti.
- Suteikite vaikui saugumą kurdami aiškias taisykles ir susitarimus (galite įtraukti vaiką į taisyklių kūrimą, taip suteikdami vaikui pripažinimą, pasitikėjimą juo, o vaikas, įsitraukdamas jų labiau laikytis). Vieningai ir nuosekliai jų laikykitės šeimoje.
- Įdėmiai klausykite ir nepertraukinėkite vaiko, per daug nekomentuokite - išgirskite tai, ką sako vaikas ir priimkite jo nuomonę. Paskatinkite vaiką klausinėti.
- Palaikykite vaiko norą patirti sėkmę. Kiekvienoje mokyklinėje veikloje raskite ką nors, už ką galėtumėte vaiką pagirti. Pagyrimas ir emocinis palaikymas (pvz.: „džiaugiuosi, kad tu...“, „tau puikiai pavyko...“) gali žymiai pakelti žmogaus intelektualumą.
- Džiaukitės savo sūnum/dukra.
- Kritikuokite elgesį, ne asmenybę.
- Parodykite susidomėjimą tais pomėgiais, kurie vaikui mieliausi.
- Būkite kantrūs.
- Geriausia pagalba vaikui adaptacijos mokykloje laikotarpiu - rami reakcija į vaiko nuotaikos bei elgesio kaitas, taip pat padaršinimas, jog tai, kas su juo vyksta yra normalu ir jis su visais sunkumais gali susitvarkyti.
- **Jūsų ramybė = vaiko ramybė.**

Mokykite vaiką mokytis:

- Kiekvienas vaikas yra skirtingas. Nelyginkite savo vaiko su kitais vaikais, svarbu individuali vaiko pažanga. Stenkitės negėdinti, nekritikuoti, o mokykite kritiškai mąstyti ir ieškoti būdų, kaip sunkumus išspręsti.
- Dažniau pagirkite vaiką. Paskatinkite už pastangas, o ne už rezultatą.
- Nebauskite vaiko už prastus įvertinimus, geriau išsiaiškinkite jų priežastis ir įvertinkite vaiko pastangas, jo atliktą darbą.
- Nustatykite labai aiškius ir konkrečius reikalavimus vaikui. Padėkite vaikui išsikelti mokymosi tikslus.
- Skatinkite pirmąją pasitikėti savimi ir sėkme - patyrus nesėkmę palaikykite vaiką sakydami „pabandyk dar kartą“. Jeigu vaikas keletą kartų mėgino užduotį įveikti savarankiškai, bet vis tiek nepavyko – galite jam padėti. Nubrėžkite aiškias pagalbos ribas, palaipsniui pagalbos turėtų mažėti.
- Nepersistenkite, mėgindami „padėti“ mokinukui, nes tai sukelia visiškai priešingą efektą. Mokinys įpranta bendradarbiauti ruošdamas pamokas ir nebenori mokytis vienas. Netapkite vaiko prižiūrėtojais, tikrintojais, jeigu vaikas pats sugeba atlikti užduotis.
- Jeigu vaikas pamiršo ką nors pasiimti – atvežkite tik esant būtinybei, taip skatinsite vaiko atsakomybę, pareiškumą.
- **Pasitikėkite savo vaiku.**

Stiprinkite vaiko santykį su mokykla

- Domėkitės, kaip vaikui sekasi mokykloje, kokie santykiai užsimezgė tarp jūsų vaiko ir kitų vaikų.
- Palankiai atsiliepkite apie mokyklą ir mokymąsi.
- Padėkite vaikui užmegzti tinkamą ryšį su mokytoja (-u), priimti ją (-į) kaip autoritetą, paskui kurį jis gali sekti įveikdamas kasdienės užduotis, pagarbiai su ja (-uo) bendraukite.
- Susipažinkite su mokyklos, klasės bendruomenės kultūra, normomis, taisyklėmis, tradicijomis ir padėkite vaikui jas suprasti ir jų laikytis. Aktyviai dalyvaukite mokyklos bendruomenės gyvenime, padedant užtikrinti savo ir kitų vaikų gerovę mokykloje. Kurkite partneriškus santykius su mokykla, pedagogais. Bet koks jūsų dalyvavimas mokyklos gyvenime bus tik į naudą jūsų vaikui.
- Bendradarbiaukite sprendžiant kylančias problemas. Būkite atviri keičiantis informacija su kitais bendruomenės nariais tiek apie vaiką, tiek apie reiškinius, vykstančius klasėje ir mokykloje.
- Taikytės prie atsiradusio vaiko veiklos privalomojo pobūdžio.
- Mokykite vaiką toleruoti kitų ir savo trūkumus, ribotumus, neišvengiamybę būti šalia skirtingų įsitikinimų, pažiūrų ir išsilavinimo žmonių.
- Pastebėję, kad vaikas patiria sunkumų (psichologinių, logopedinių, socialinių ar kt.), nedelskite ir kreipkitės pagalbos kuo anksčiau. Ieškoti pagalbos nėra blogai ar gėdinga, blogai pagalbos vaikui nesuteikti.
- **Mokykite savo pavyzdžiu.**