

## Psichologų patarimai, kaip lengviau pasiruošti pirmai klasei

Mokslo metų pradžia dažnai kelia jaudulį tiek vaikams, tiek tėveliams. Jau dabar yra puikus metas padėti vaikui žingsnis po žingsnio pasiruošti lankyti mokyklą. Ir mes galime Jums padėti tą padaryti! Svarbiausias dalykas – tam rengtis per žaidimą, be papildomo psichologinio spaudimo. Štai keletas psichologų patarimų, kurie gali padėti pasiruošimo mokyklai laiką praleisti ne tik smagiai, bet ir naudingai:

- 1. Savarankiškumo ugdymas.** Vaikams mokykloje patiems teks savimi pasirūpinti – susirinkti daiktus, persirengti, nueiti į tualetą, pavalgyti ir pan. Jūs jau dabar galite:
  - ✓ Leisti vaikui rytą pačiam išsirinkti drabužius ir apsirengti. Padėkite tik tada, kai to paprašo vaikas arba matote, kad jam tikrai labai reikia pagalbos.
  - ✓ Žaisdami mokyklą leiskite pačiam susidėti daiktus (pvz.: knygutę, penalą, užkandžių dėžutę) į kuprinę. Pirmus kartus galite susidėti kartu, bet paskui leiskite tai padaryti pačiam vaikui.
  - ✓ Leiskite vaikui pažaisti su „mokyklos“ daiktais, kad jis geriau juos įsimintų ir pažintų.
- 2. Lavinkite dėmesingumą ir išklausymo įgūdžius.** Pamokose tenka klausytis informacijos, sulaukti savo eilės paklausti ar pasisakyti bei atlikti užduotis iki galo per skirtą laiką. Tad paskatinkite savo vaikus:
  - ✓ Skaitykite trumpas pasakas arba, perskaityę pastraipą, paklauskite vaiko apie teksto turinį. Pavyzdžiui: „Ką veikia vilkas?“, „Kas čia nutiko?“ ir t.t.
  - ✓ Žaiskite stalo žaidimus, kur reikia laikytis taisyklių, išlaukti savo eilės ir pan. Pavyzdžiui, „Uno“, „Domino“, „Alias“ ir t.t.
- 3. Pasidalinkite pozityviais prisiminimais.** Vaikai labai jautriai reaguoja bei pajaučia, kai kinta tėvų nuotaika. Todėl kviečiame:
  - ✓ Pasidalinti savo smagiais pirmos klasės ar pradinių klasių prisiminimais, kurie vaikus nuteiktų pozityviai.
  - ✓ Kartu pasivaikščiokite iki mokyklos ar aplink mokyklą. Pasikalbėkite apie tai, ką Jūsų vaikas smagaus galėtų čia nuveikti ar/ir nuveikite tai kartu.
- 4. Lavinkite kalbėjimo ir smulkiosios motorikos įgūdžius.** Tai gali Jūsų vaikui padėti lengviau rašyti, išreikšti savo mintis ar suprasti pateikiamas užduotis. Pavyzdžiui:
  - ✓ Paskatinkite vaiką spalvinti (kuo labiau užpildant langelius ir neperbrėžiant linijų), karpyti pagal nubrėžtas linijas, lipdyti iš plastilino ar molio, dėlioti lego.
  - ✓ Žaiskite žodžių žaidimus, pavyzdžiui, tokius kaip „Sugalvok žodį, kuris prasideda raide B“.
- 5. Sukurkite rutiną.** Vaikas, kuris įpranta keltis, valgyti bei ilsėtis nustatytu laiku, lengviau pereina prie mokyklos ritmo. Jau dabar galite:
  - ✓ Pradėti įvedinėti dienos ritmą, ypač labai svarbu tai padaryti likus bent kelioms savaitėms iki rugsėjo pradžios.
  - ✓ Paskatinti vaiką jau net dabar pratintis prie rutinos, net jei ji šiuo metu ir kitokia.
- 6. Sukurkite ritualus.** Ritualai suteikia saugumo jausmą, nes vaikai žino, ko tikėtis. Todėl rekomenduojame:
  - ✓ Sukurkite ritualus ryto pradžia prieš mokyklą ir ėjimui miegoti. Pavyzdžiui, rytą pradėkite nuo atsibudimo, apsikabinimo ir trijų kartų pasakymo „Myliu“.
  - ✓ Atsisveikinimo ritualai labai svarbūs, ypač jautriems ar prisirišusiems vaikams. Susitarkite su vaiku ir kartu sukurkite savo ritualą. Pavyzdžiui, duokite tris bučinukus, apkabinkite ir suplokite rankomis arba duokite savo daiktą, kuris vaikui leis bet kuriuo metu prisiminti, jog Jūs jį mylite.
- 7. Praktikuokitės ir išbandykite.** Žaiskite mokyklą, praktikuokite išsiskyrimus, kalbėkite apie veiklas atskirai. Tai galėtų atrodyti taip:
  - ✓ Pasakokite, ką Jūs ir vaikas veiks išsiskyrus: „Tu būsi mokykloje su mokytoja ir draugais, darysi smagius darbelius bei užduoteles, o po pamokų aš ateisiu Tavęs pasiimti“.

- ✓ Pasidalinkite su kokiomis situacijomis Jūsų vaikas gali susidurti ir pakalbėkite, kaip jis jaustųsi, ką galėtų daryti.
  - ✓ Jau dabar išeidami į darbą ar ilgiau išsiskirdami, pradėkite praktikuoti Jūsų susikurtą išsiskyrimo – atsisveikinimo ritualą.
  - ✓ Pratinkite vaiką pabūti atskirai. Pasakykite, kur einate ir laikykitės savo žodžio, pavyzdžiui, „Aš išeinu į parduotuvę, grįšiu po pusvalandžio“.
- 8. Išgirskite savo vaiką ir palaikykite jį.** Normalu, jeigu Jūsų vaikas išgyvena baimę, nerimą ar liūdesį. Tačiau labai svarbu tų jausmų nesumenkinti.
- ✓ „Matau, kad Tau truputį liūdna, jog turėsime atsisveikinti. Aš irgi Tave labai myliu ir grįšiu Tavęs pasiimti“.
  - ✓ Duokite laiko – kartais prisitaikymas užtrunka kelias savaites ar net mėnesį. Adaptacijai reikia net 3 mėnesių. Tačiau prireikus kreipkitės pagalbos į mokytoją ar pagalbos mokiniui specialistus.
  - ✓ Vaikų pasitikėjimas savimi auga, kai jie jaučia, kad yra mylimi ir priimami, nepaisant klaidų ir nesėkmių. Pirmokui reikia ne tobulumo, o saugumo jausmo.

Mokyklos psichologė Vaiva Daniūnaitė bei būsimų pirmų klasių mokytojos Rasa Pečiulienė ir Deimantė Dženkaitytė