**Kaip galime padėti vaikams adaptaciniu laikotarpiu ?**

Tėvų vaidmuo vaiko adaptacijai mokykloje yra labai svarbus.

**- Padėkite vaikui užmegzti tinkamą ryšį su mokytoja (-ju).** Tik pažinus vaiką galima planuoti tolimesnius ugdymo žingsnius ir tikėtis sėkmės. Taigi, kuo daugiau informacijos apie savo atžalą pateiksite mokytojui, tuo šis geriau galės suprasti vaiką ir įvesti jį į mokyklos gyvenimą.

**- Suplanuokite dienotvarkę.** Pirmokui itin svarbus dienos rėžimas, kurį sudaryti turėtų padėti tėvai. Kalbėdamiesi su vaiku aptarkite, kada jis keliasi, kada eina gulti, kada bendrauja su draugais, kada ir kiek žaidžia kompiuteriu, kada skaito. Stabili dienotvarkė lyg ir tampa savotiška rutina, bet vaikui ji suteiks stabilumo ir saugumo, mokys planuoti laiką.

- **Skirkite daugiau laiko**. Vaiką labiau drąsina ne skuboti suaugusiųjų patarimai, kaip reikia elgtis, o tai, jog tėvai supranta jo sunkumus. Vaikui svarbu jausti, kad jis rūpi tėvams, kad gali pasidalinti patirtais išgyvenimais. Nedviprasmiškai parodykite pirmokui jo naująsias asmenines pareigas.

- **Net ir juokais negąsdinkite vaiko mokykla.** Iš pirmo žvilgsnio nekaltais atrodantys pasakymai: „ baigsis katino dienos – turėsi mokytis“, „mokytoja padarys iš tavęs žmogų“ ir pan. tik didina mokyklos baimę.

- **Domėkitės mokyklos taisyklėmis, reikalavimais, aptarkite juos kartu su vaiku.** Anot psichologo L. Steinbergo, tėvų įsitraukimas į mokyklinę vaiko veiklą daug prisideda prie atžalos sėkmės. Jis sako, kad vaikas kuria savo vertybių sistemą pagal tai, ką mano esant vertinga jo tėvams. Kitaip tariant, įsitraukdamas į sūnaus ar dukros mokyklinę veiklą jūs parodote, kad mokykla ir mokslas yra jums svarbūs. O tuo pačiu tai tampa svarbu ir jūsų vaikui.

- **Nepamirškite piešti ir žaisti**. Šios malonios veiklos leidžia vaikams iš naujo išgyventi jiems nemalonias situacijas ir tokiu būdu sau padėti. Iš piešinių ir vaidmenų žaidimų galima sužinoti, ką vaikas jaučia, kodėl nerimauja, nes apie vaizduojamus daiktus kalbėti lengviau nei apie save. Judresniam, aktyvesniam vaikui, kuriam gali būti sunku išbūti visą dieną vienoje vietoje, galite pasiūlyti aktyvų užsiėmimą po pamokų, pvz., užrašykite į sporto būrelį. Tokiu būdu padėsite jam atsikratyti įtampos ir per dieną sukaupto nerimo.