

KAIP PADĖTI VAIKAMS GRĮŽTI Į MOKYKLĄ

BENDRADARBIUKITE SU MOKYKLA



Kiek tai yra įmanoma, išsiaiškinkite, kaip vyks visas procesas mokykloje: kada vaikai bus įleidžiami, kas juos pasitiks, ar galės naudotis rūbina, kur ir kada pietaus, ar eis į lauką, kada pasiimti po pamokų ir t.t. Kuo daugiau informacijos jūs žinosite, tuo nerimo bus mažiau. *Klauskite apie visus rūpimus dalykus!*

ĮVAIRŪS JAUSMAI!



Domėkitės vaiko išgyvenamais jausmais. Jis gali išgyventi daug stiprių, skirtingų jausmų, susijusių su grįžimu į mokyklą. Padėkite juos pažinti, įvardinti ir priimti. Šioje situacijoje labai svarbu skirti vienas kitam daugiau laiko bei kalbėtis, bendrauti, suprasti. Vaikui svarbu iš jūsų sužinoti, kad tai, kas vyksta su juo, yra normalu.

PRIIMKITE NERIMĄ - TAI NATŪRALI BŪSENA ŠIUO METU



Vaikai, sugrįžę į mokymosi aplinką bei dienos ritmą, pirmomis dienomis gali patirti nerimą. Gali padidėti irzlumas, jautrumas, išsiblaškyimas, norėjimas daugiau laiko praleisti su tėvais nei anksčiau. Tai yra natūrali būsena adaptacijos laikotarpiu, kurią reikia priimti, bet kuri tikrai praeis.

KALBĖKITE APIE POKYČIUS



Padėkite vaikams suprasti, priminkite, dėl ko mokykloje nebus viskas taip, kaip buvo: bendraujant su klasės draugais reikės laikytis saugaus atstumo, dezinfekuoti rankas ir pan. Priminkite atsargumą - nors suvaržymai laisvesni, tai nereiškia, kad grėsmės išnyko.

IŠ ANKSTO PASAKYKITE, KAD VĒL EIS Į MOKYKLĄ



Vaikui emociškai bus lengviau jei jis žinos apie naują tvarką, kurios visi laikysis sugrįžus į mokyklą po karantino. Suprantamai paaiškinkite, kodėl jis eis į mokyklą ir kaip tai vyks. Paklauskite, kaip jis dėl to jaučiasi (ir sulaukite atsakymo)!

ŽVELKITE TEIGIAMAI

Šioje situacijoje labai svarbu teigiamas požiūris į mokyklą ir viską, kas ją supa. Užtuo nerimavę, kad namų darbai yra begaliniai, kad vėl ryte reikia anksčiau keltis, pabandykite išryškinti teigiamą ėjimo į mokyklą pusę, pavyzdžiui, įgyti žinių, susitikti su seniai matytais draugais. Ir svarbu pasveikinti savo vaiką ne tik už jo pasiekimus, bet ir už pastangas! *Koncentracija į pozityvią pusę padės išbūti su nerimu.* Nepamirškite ir savo psichologinės savijautos.



RAMYBĖ IR SAUGUMAS PO PAMOKŲ

Jei vaikas jaučia nerimą, jam ypatingai reikia ramybės, saugios aplinkos ir *protingos rutinos*. Laiku kelkitės, laiku eikite miegoti. Skirkite kokybiško laiko pabuvimui su savo vaiku: į šalį atidėkite kitus darbus ir kartu tiesiog žaiskite, skaitykite knygą.

