

RUGSĖJIS. KAIP PADĖTI SAVO VAIKUI?

Nauja mokslo metų pradžia atneša daug rūpesčių į kiekvieno mokyklinuko šeimą. Pasikeitęs režimas, padidėjęs tempas ir žinių gausa gali tapti iššūkiu daugeliui suaugusiųjų, o ką jau kalbėti apie vaikus. Parengėme Jums kelis patarimus, kaip nepasiduoti nerimui, sukurti daugiau pozityvumo šeimoje ir padėti vaikui greičiau grįžti į mokslo metų vėžes.

POZITYVI APLINKA ŠEIMOJE

- Rodykite vaikui savo rūpestį, ne nerimą.
- Susiorganizuokite jaukius vakaro pašnekesius.
- Išlaikykite vasaros įpročius, tarkim, pasivaikščiojimą vakarais su šeima.
- Sukurkite naują tradiciją, pavyzdžiui, vakarienės gaminimas kartu.
- Mokslo metų pradžioje venkite ilgų kelionių ar kitų varginančių pramogų.

TURINGAS IR AKTYVUS LAISVALAIKIS

- Suraskite pusiausvyrą tarp vaikui būtinų ir malonių veiklų.
- Susiplanuokite laisvalaikio veiklas, kurios patiktų vaikui.
- Nenutraukite bendravimo su draugais.
- Stebėkite vaiko fizinį aktyvumą, jei jis per mažas – rinkitės aktyvią popamokinę veiklą.
- Kartais leiskite vaikui tiesiog panuobodžiauti.

MOKYKITE VAIKĄ REIKALINGŲ ĮGŪDŽIŲ

- Pasitikėjimo savimi.
- Išsikalbėjimo suaugusiajam.
- Savo emocijų atpažinimo ir priėmimo.
- Nusiramino būdų radimo.
- Laiko planavimo.
- Nesėkmių priėmimo.
- Bendravimo su kitais.

SVARBU!

UŽTIKRINTI TINKAMUS
VAIKO POREIKIUS:

- **dienos režimas;**
- **sveikatai palanki mityba;**
- **fizinis aktyvumas;**
- **poilsis;**
- **miegas.**

PAVOJAUS SIGNALAI

PASTEBĖJUS ŠIUOS VAIKO
SIGNALUS REIKĖTŲ KREIPTIS
PAGALBOS Į SPECIALISTUS:

- **atsiradę skausmai;**
- **nemiga;**
- **didelis mieguistumas;**
- **neįprastas liūdesys;**
- **apatija;**
- **nenoras eiti į mokyklą;**
- **nerimas;**
- **agresyvumas;**
- **stiprus pyktis;**
- **užsisklendimas.**