**Kaip parengti vaiką mokyklai?**

Pripažinsiu, jog ruošdama savo sūnų pirmai klasei, jaudulį ir stresą išgyvenau tikrai ne mažesnį nei mano būsimas pirmokas. Pastangų ir išteklių reikalauja ne tik apsirūpinimas visomis mokyklinėmis priemonėmis: apranga, kuprine, pieštukais ir visais kitais svarbiais „dalykėliais“. Daugiausia nerimo kelia nežinomybė dėl to, kaip seksis mano sūnui bendrauti su mokytoja ir bendraklasiais, ar mokės įveikti sunkumus ir nesėkmes, ar mokykla jam bus džiugus ir šviesus gyvenimo tarpsnis“ – prisiminė dabar jau antrokėlio mama Giedrė.

Apie būsimų pirmokų ir jų tėvelių rūpesčius ruošiantis mokyklai, kalbamės su Medicinos diagnostikos ir gydymo centro vaikų ir paauglių psichiatre med. dr. Sigita Lesinskiene.

**Taigi, nuo ko turėtų pradėti pirmajai klasei besirengiantys tėvai ir vaikai?**

Gerai, jei pavasarį ar vasaros pradžioje vaikas jau spėjo susipažinti su savo būsima mokykla, pavaikštinėjo koridoriais, pabuvo klasėje, susitiko su būsima mokytoja. Tuomet per vasaros atostogas lieka laiko vidiniams pasiruošimams artėjantiems rugsėjo pokyčiams. Jeigu to padaryti nepavyko, reikėtų vaiką po mokyklą pavedžioti likus nors kelioms dienoms iki rugsėjo pirmosios.

Kartais tėvai perkelia vaikui savo įsivaizduojamas arba patirtas mokyklos baimes. Vaikai labai smalsūs, jie mėgsta pasiklausyti suaugusiųjų, taip pat vyresnių brolių ar seserų pokalbių. Išgirstus dalykus jie gali interpretuoti savaip, pasitelkdami jiems būdingą simbolišką, magišką mąstymą, ir susidaryti neteisingų išankstinių prielaidų, nuostatų apie mokyklą, arba ima bijoti elementarių dalykų.Todėl su vaiku reikėtų dažnai, bet trumpai pasišnekėti, kaip jis įsivaizduoja mokyklą, kas jam svarbu, kas baisoka, ko norėtų ir pan. Vakarais galima žaisti, sukuriant trumpą spektakliuką apie miško mokyklą, lapiukus, kiškius, meškučius ir t. t. Kai vaikas pats kuria, jis parodo įvairias baimes, perteikia savo emocinę savijautą. Pabūdamas įvairiose rolėse, jis išmoksta geriau pajusti ir suprasti kitus, spręsti kylančias problemas. Tai vyksta žaidžiant, fantazuojant ir praktikuojantis bei netiesiogiai mokantis. Tokių istorijų-spektakliukų kūrimas ugdo vaizduotę, socialinio bendravimo įgūdžius, gerina vaiko ir tėvų tarpusavio supratimą ir bendravimą.

Dar viena galimybė – skaityti vaikui knygas apie mokyklą (pvz.: E. Mieželaičio „Zuikių mokykla“, J. Čekatauskaitės „Uršulė eis į mokyklą“ ir kt.) bei apie tai pasikalbėti. Vaikas rūpimus dalykus ar baimes lengviau išsakys kalbėdamas apie kitus, su panašiomis situacijomis susiduriančius „veikėjus“, o tėvams bus puiki galimybė su vaiku aptarti įvairiausias mokyklines temas. Kartais vaikams būna svarbios ir įdomios įvairios smulkmenos, apie kurias tėvai gali ir nepagalvoti. Beskaitant tokias knygeles jos gali būti įvardytos ir aptartos.

**Ką turi mokėti būsimasis pirmokas. Kiek svarbūs iki mokyklos įgyti vaiko gebėjimai skaityti, rašyti, skaičiuoti, dėl kurių dažnai išgyvena tėveliai?**

Prieš eidamas į mokyklą vaikas jau turėtų mokėti susidėti daiktus, pasiruošti atlikti užduotį, pabaigus – sutvarkyti darbo vietą. Taip pat apsirengti, nusirengti, pasikabinti ar susidėlioti rūbus. Prisiminti, ką reikia pasiimti kur nors einant, grįžus – sudėlioti į vietas. Numatyti, kada ką pradės, kada ir kaip pabaigs, išmokti planuoti numatomus darbus ir savo laiką. Tai patys svarbiausi dalykai ruošiantis mokyklai. Taip pat svarbu sugebėti atsiskirti nuo tėvų ir likti bendrai veiklai su vaikais kitoje vietoje, mokėti būti draugų būryje, išsakyti savo bei išgirsti kito nuomonę, bendradarbiauti žaidžiant, dalintis, o prireikus – paprašyti pagalbos. Kartais tėvai mano, kad kuo daugiau vaikas turės žinių, tuo jam bus lengviau mokykloje, o paaiškėja, kad sunkiausia – atsiskirti, bendrauti, draugauti. Tuomet vaikas būna labai įsitempęs, neramus, verksmingas, jam sunku susikaupti ir mokytis, arba labai baisu kalbėti prieš klasę, išsakyti savo nuomonę. Todėl nepamirškite paklausti vaiko ne tik apie tai, ką veikė ir ko išmoko mokykloje, bet ir apie tai, kaip sekėsi draugauti, ar nutiko labai džiaugsmingų, o gal – labai baisių dalykų.

**Į ką siūlytumėte atkreipti dėmesį pirmokėlių tėvams? Kokius „namų darbus“ jie turėtų atlikti ruošdami vaikus mokyklai?**

Tėvams reikėtų pasikalbėti su mokyklos specialistais ir būsima mokytoja , kaip šioje klasėje ir mokykloje pradinukai bus mokomi, į ką kreipiama daugiausia dėmesio. Įvairiose mokyklose žinių pateikimo metodai, aplinkos atmosfera gali būti nevienodi. Kartais kyla įvairių nesusipratimų dėl skirtingų lūkesčių, o jų susikerta net keturi: vaiko lūkesčiai mokytojai, tėvų lūkesčiai mokytojai, mokytojos lūkesčiai vaikui ir mokytojos lūkesčiai tėvams. Labai svarbu apie tai pagalvoti, išsikalbėti, pamėginti vieniems kitus suprasti. Kai lauki, tikiesi vienų dalykų, o vyksta kiti, gali kilti įvairių jausmų bei reakcijų. Todėl kartais reikia išmokti tuos lūkesčius koreguoti arba būti lankstesniems, supratingesniems ir nebijoti aiškintis.

Svarbu vaikui pasakyti, kad klasėje bus įvairių vaikų, berniukų ir mergaičių, bus įdomu juos pažinti, pamėginti suprasti, kaip ir kodėl jie elgiasi, išmokti susidraugauti, draugauti, o susipykus – susitaikyti. Kartais tėvai pernelyg linkę orientuotis į žinias, mokslą ir pasiekimus. Svarbiausia vaikui jausti, kad mokytis yra smagu, įdomu ir malonu. Dar reikėtų pasakyti, kad bus tokių užduočių ir pamokų, kuriose seksis labai gerai, tačiau bus ir tokių, kurios, bus sunkios, tuomet reikės išmokti tuos sunkumus įveikti. Arba, kad vieni vaikai išmoksta ir užduotis atlieka greičiau, kiti – lėčiau, ir svarbu suprasti, kad uždavinius reikia atlikti kruopščiai sau tinkamu tempu, o ne lenktyniauti.

 **Paprasti patarimai „pirmokėlių“ tėvams:**

7–11 metų amžiuje formuojasi vaiko savivertė, vidinis jausmas: „aš galiu“, „aš sugebu“, „man pavyksta“, „aš susitvarkysiu“ arba „aš ne toks (-ia), kaip kiti“, „man taip neišeis, nepavyks“, „aš galiu, sugebu mažiau nei kiti“. Todėl pradėjus mokytis labai svarbu anksti pažinti ir įvardinti kylančius mokymosi sunkumus. Pavyzdžiui, lėtesnį darbo tempą, dėmesio sutelkimo ir/ar išlaikymo problemas, su skaitymu ir rašymu susijusius garsų suvokimo, kodavimo, atkodavimo ar skaičiavimo sunkumus. Geriau tegu vaikas atlieka lengvesnes užduotis, lėtesniu tempu, palaipsniui įgydamas reikalingus mokymuisi gebėjimus ir įgūdžius. Tegu pajunta, kad jam gali pavykti, kad tai, ką jis daro yra įdomu, užuot jaučiasi menkavertis, nes tuomet ilgainiui vaikas susikurs įvairiausių gynybos nuo sunkių, neįdomių užduočių ir blogos savijautos taktikų.

Visi vaikai rugsėjo pirmąją į mokyklą ateina pasipuošę, kruopščiai susidėliotom mokyklinėm priemonėm, norintys pažinti, mokytis, draugauti. Po kelių mėnesių dalis vaikų ir toliau į mokyklą eina noriai ir džiugiai nusiteikę, o kiti – nebenori mokytis, išsisukinėja nuo mokyklinių užduočių .Tuomet reikia skubiai kreiptis į specialistus ir ieškoti priežasčių, nes pats vaikas dažnai jų neišsako ir aplinkiniams kartais gali atrodyti, kad jis neklusnus, pritinginti ir pan. Tokio elgesio priežastis gali būti įvairiausi su mokymusi ir adaptacija kolektyve susiję sunkumai.

Prieš mokyklą būtina patikrinti vaiko sveikatą. Jeigu tėvams kyla įtarimų, kad vaikas pernelyg neramus, baikštus arba mažiau supranta ar gali išreikšti, pasakyti, nupiešti ir pan., rekomenduočiau kreiptis į gydytojus, vaikų ir paauglių psichiatrus arba į pedagogines psichologijos tarnybas.