



# Kaip tėvai galėtų padėti savo vaikams geriau mokytis

## Auklėjimas be įtampos

• Neverskite vaiko daryti, ko jis bijo, bet užtikrinkite, kad nereikia bijoti nesėkmių, nes jūs priimate vaiką tokį, koks jis yra – su visomis jo sėkmėmis ir nesėkmėmis.

• Parodykite, kad domitės vaiko pasauliu, tačiau nesistenkite dominuoti. Jis turi išmokti būti savarankiškas, atsakyti už savo veiksmus.

• Sukurkite vaikui erdvę, kurioje jis galėtų žaisti, mokytis.

• Susitarkite šeimoje dėl taisyklių, galiojančių visiems šeimos nariams.

• Žvelkite į savo vaiką rimtai, bandykite išsiaiškinti problemų esmę, net jeigu jos jums pasirodys nereikšmingos – vaikui tai gali būti svarbu.

## Tinkamas informacinių technologijų taikymas

• Nedrauskite vaikui naudoti informacines ir komunikacines technologijas, tačiau nustatykite aiškias taisykles ir laiko ribas.

• Pusvalandį prieš miegą vaikai neturėtų žiūrėti televizoriaus ar žaisti kompiuteriu.

## Saugus šeimoje

• Pasistenkite, kad viskas vyktų reguliariai. Tokie ritualai, kaip bendri pusryčiai sekmadieniais ar skaitymas balsu vakarais, sukuria saugumo jausmą vaikui.

• Aiškiai suskirstyta diena – irgi svarbus orientyras vaikui. Jeigu jam nurodytos užduotys ir pareigos, jis lengviau jas atliks, pvz.: visada tuo pačiu laiku atliekami namų darbai.

• Atkreipkite dėmesį ar vaikas turi draugų. Jeigu jam sunkiau bendrauti organizuokite gimtadienio šventę ar sporto žaidimų popietę. Taip labai prisidėtų padėdami jam įveikti išskylančius sunkumus.

• Naminis gyvūnelis gali būti svarbus vaiko draugas, priverčiantis imtis atsakomybės.

## Pakankamai miego

• Nustatykite taisykles, kuriose būtų nurodyta, kada vaikas eina gulti.

• Pasirūpinkite, kad vaikas rytais turėtų pakankamai laiko išsibudinti.

• Prieš miegą paskaitykite ką nors vaikui arba paraginkite jį paskaityti. Tai ne tik atpalaiduoja, bet ir paskatina smegenis sudaryti naujus ryšius, svarbius koncentracijai.

## Daugiau judėti

• Paraginkite savo vaiką dieną išsišėlti – geriausia lauke, gryname ore.

• Sudarykite galimybę pasirinkti ir lankyti mėgstamos sporto šakos treniruotes. Sportas teikia malonumo, yra naudingas sveikatai ir moko siekti rezultato. Stengtis geriau pasirodyti varžybose, stresinėmis aplinkybėmis išlikti ramiam ir būti komandos dalimi – visa tai patyrimas, kuris padeda mokykloje.

• Mokymasis groti koku nors muzikos instrumentu lavina įvairių kūno dalių sąveiką, didina gebėjimą susikoncentruoti.

## Namų darbų ritualas

• Dar nepradėjusiam namų darbų savo vaikui įkvėpkite ryžto padrausindami. Vaikas turi matyti, jog jūs žinote, kaip jis stengiasi.

• Smulkiai aptarkite su vaiku, ką reikia atlikti, padėkite suprasti sudėtingesnes užduotis ir leiskite dirbti savarankiškai.

• Atliktas užduotis peržiūrėkite kartu, paskatinkite pačiam susirasti klaidas, jeigu jų yra.

## Pagyrimas ir motyvacija

• Stiprinkite vaiko pasitikėjimą savo jėgomis. Sudarykite daugiau sąlygų, kad jis patirtų sėkmę sportuodamas, meistraudamas, atlikdamas namų darbus.

• Padėkite vaikui tapti savarankiškam. Vaikai, už kuriuos atliekate jų pareigas ir užduotis praranda pasitikėjimą savimi.

• Girkite, jeigu kas nors vaikui pavyksta. Pastangos yra svarbiau nei rezultatas.

• Nereikalaukite iš vaiko per daug. Atsižvelkite į jo gebėjimus ir pastangas.

## Minčių lavinimas visais pojūčiais

• Dažniau garsiai skaitykite savo vaikui. Paverskite skaitymą ritualu, kurį vaikas pamėgs.

• Parodykite vaikui, kas padeda suvokti tekstus: rami aplinka, žymekliai, popieriaus lapas, pieštukas ir pan.

• Mokykitės su vaiku atmintinai daugiau tekstų: dainelių, eilėraščių.

• Prašykite vaiko atkartoti papasakotą istoriją.