**Mokinių tėvams/gobėjams informacija**

**Gerinant vaiko savijautą, didinama motyvacija kas suteikia efektyviau siekti geresnių mokymosi rezultatų.**

**„Mokymąsi vaikai turėtų vertinti kaip nuostabią gyvenimo dovaną, o ne sunkią pareigą.“**

Albertas Einšteinas

Ugdymas yra procesas. Vaikas klasėje mato ir kitų vaikų pavyzdžius jog reikia mokytis. Vaiko elgesio keitimui į tinkamą, aplinkos įtaka yra ir itin svarbi. Vaikai mokosi iš aplinkos, todėl suaugusių elgesys, kurie būna šalia vaiko, yra pavyzdys vaikams kaip reiktų elgtis.

Būtina veikti ką nors su vaiku kartu: eiti į žygį, ruošti kartu vakarienę, žaisti įvairius žaidimus, leisti laiką kartu. Tai jus labiau suartina. Tada gali vaikas labiau atsiskleisti, gali pranešti kaip jis jaučiasi.

Vaikai yra ypač jautrūs pagyrimams. Girkite vaikus net ir už smulkmenas. Tai gerina vaiko savivertę.

**Vaikas neturi girdėti neigiamo savęs kaip asmenybės įvertinimo**, neigiamai gali vertinamas konkretus atliktas veiksmas (derėtų sakyti: tu šiandien 5 kartus kalbėjai, negavęs mokytojos leidimo; nederėtų sakyti: tu šiandien vėl blogai elgiesi).

**Vaikas ar paauglys turi nuolat jausti ar girdėti, kad jis yra mylimas ir priimamas kaip žmogus** nepriklausomai nuo to, kaip jis elgiasi.

Sakykite vaikams už ką juos vertinate. Pagalvokite ir apie save, už ką jūs patys save vertinate, pagirkite save, dėkokite sau.

Kalbėkite su vaiku apie jo draugus. Klausinėkite, kas patinka, kas nepatinka. Skatinkite vaiką apie save galvoti pozityviai.

Skatinkite vaiką siekti tikslo, svajonės. Leiskite vaikui tai daryti pačiam, nedarykite to už jį.

**Padėkite vaikui suvokti jausmus**, leiskite išgyventi ir negatyvius jausmus, tokius kaip pyktį, liūdesį, apmaudą ir t.t.

Padėkite vaikui susitaikyti su nesėkmėmis, jei tai atsiranda siekiant tikslo, svajonės. Mokinkite pasitikti nesėkmes, baimes. Tai skatins vaiką mąstyti giliau, aiškiau.

Žaiskite kartu su vaikais, tai jie itin vertina, tai padeda su vaiku geriau susikalbėti, vaikui atsiverti, suprasti jį.

Veikite ką nors naujo, prasmingo visa šeima kartu .

Savim pasitikėjimo tema galite užduoti vaikams klausimus (priklausomai nuo vaiko amžiaus, patartina apie tai kalbėtis su vaiku nuo 8 metų):

Kas tavyje patinka?

Kas tavyje nepatinka?

Kokiu norėtum būti ? Kodėl?

Kokias matai savo didžiausias stiprybes?

Kokius savyje gebėjimus atpažinai?

Kokį mane mato kiti?

Kaip tau atrodo, ką reiškia pasitikėti savimi?

Vyresnio amžiaus vaikams galite priminti, jog jie gali sau užduoti tokius klausimus.

Ką daryti, jei vaikas nenoriai tvarkosi savo daiktus ?

Pagalvokite apie tai, gal artimoje aplinkoje yra žmogus, kuris rodo pavyzdį, kuris nesitvarko savo daiktų. Stenkitės būti vaikui pavyzdžiu, tada vaikas mokysis iš jūsų elgesio. Tarkitės su vaiku, kad jau laikas mokintis tam tikrų įgūdžių. Jei vaikui tvarkytis savo daiktus būna sunku, padėkite jam, darykite tai kartu. Pamažu vaikas išmoks savarankiškumo.

Meilė, nuoširdumas yra neapsakomai galinga jėga. Tai padeda žmogui labiau atsiverti gyvenimui, tai kuria harmoningą, savim pasitikėjimu dvelkiančią aplinką, todėl ir **sakant pastabas savo atžaloms, būtina tai daryti SU MEILE.**

Jei kils klausimų vaiko auklėjimo, vaiko savijautos, mokymosi tema, galite kreiptis į gimnazijos psichologę. Tai ką pasakysite psichologinės konsultacijos metu, bus konfidencialu.

GImnazijoje pagalba teikiama įvairiausiomis formomis, metodais, kryptimis. Būtinas tarpusavio bendradarbiavimas ssu mokiniais, jų tėvais, mokytojais.

Vaikai, paaugliai gyvenimiškas situacijas sprendžia taip , kaip išmoko iš suaugusiųjų. Svarbu mokyti vaikus savarankiškai spręsti problemas. Jei vaikas negali ar nežino kaip spręsti savo problemą, svarbu vaikus mokyti/drąsinti ieškoti pagalbos. Vaikui pagalba gali būti reikalinga, kai sunku suvaldyti emocijas, kai jis patiria patyčias ar nesėkmę moksle, kai sunku apsispręsti dėl profesijos pasirinkimo ir įvairiais kitais atvejais, kai vaikas negali išspręsti problemos pats.

Mokykla ruošia mokinius gyvenimui. Ugdykime stiprias asmenybes, savarankiškas, gebančias pasirūpinti savimi, taip pat ugdykime drąsą prašyti reikiamos pagalbos.

Mokinių tėvai gali kreiptis psichologinės pagalbos į mokyklos psichologą:

Kai pakinta vaiko elgesys, pakinta emocijų raiška ir jūs nežinote kaip tokiu atveju elgtis;

Kai vaikas pradeda skųstis bloga savijauta (pilvo skausmai, pykinimas, nemiga ir pan.) ir dėl to praleidžiama vis daugiau pamokų;

Jei vaikas pradeda mikčioti, ar atsiranda tikai (veido ar kūno raumenų nevalingi traukuliai);

Kai šeimoje, ar vaiko asmeniniame gyvenimeįvyksta staigus pasikeitimas, vaikas su jumis nenori dalintis išgyvenimais ir jums tai kelia nerimą;

Įvairiais gyvenimo atvejais, kai esate sutrikęs ir nežinote, kaip su vaiku elgtis, kalbėtis.

Bendradarbiaudami kartu: vaiko auklėtojas, psichologė ir vaiko tėvai/globėjai sieksime geresnių norimų rezultatų.

Pagarbiai - psichologė Virginija L.

(Bus daugiau)