# 2019 m. rugpjūčio 8 d.

**Žinoma tinklaraštininkė Mūza pataria, kaip vaiką apipirkti mokyklai be streso**

**Artėjant naujiems mokslo metams, dažnas iš tėvų vis dažniau pagalvoja apie vaiko ruošimą mokyklai. Rūpesčiai dėl vaiko rezultatų mokykloje, jo santykių su bendraamžiais ir mokyklinio krepšelio įsigijimo kelia nerimą bei nereikalingą stresą tėvams ir jų vaikams. Pozityvaus gyvenimo propaguotoja Gražina, visuomenėje geriau žinoma Mūzos pseudonimu, dalijasi mintimis, kaip galima sumažinti įtampos ir neigiamų emocijų.**

**Stresą kelia emocinis vaiko pasiruošimas**

Gražina savo sūnų Osvaldą šiemet leis į paruošiamąją klasę. Moteris sako, su vaiku praleidžianti daug laiko, o ruošiantis Rugsėjo 1-ajai sprendusi su juo įvairias kūrybines ir logines užduotis, kalbėjusi užsienio kalbomis. Tačiau nerimą kelia ne tik praktiniai rūpesčiai, bet ir emociniai. Jos pagrindinis tikslas – laimingas ir savimi pasitikintis vaikas.

„Visada stengiuosi visą savo laisvą laiką skirti sūnui, todėl turėjome laiko tinkamai pasiruošti mokyklai. Svarbiausia – ne tik spręsti įvairias užduotis, mokyti skaičiuoti ar skaityti, bet ir papasakoti vaikui apie laukiančius pokyčius, naujas pareigas“, – teigė Gražina.

Pasak Mūzos, lengva vaiko integracija į klasės gyvenimą priklauso ne tik nuo tėvų įdirbio, nuolatinio palaikymo bei pakankamai skiriamo dėmesio vaikui, tačiau ir nuo jo paties charakterio savybių. Žinoma tinklaraštininkė džiaugiasi, kad jos vaikas lengvai bendraujantis, todėl turėtų greitai įsilieti į klasės kolektyvą.

„Osvaldas – komunikabilus vaikas, todėl nemanau, kad jam kils problemų bendraujant su klasiokais. Visgi, didžiausi išbandymai ir sunkumai prasideda pradėjus eiti į mokyklą, todėl svarbu būti šalia ir nuolat kalbėtis“, – tikino Mūza.

**Savo Rugsėjo 1-ąją prisimena su baime**

Prisiminusi savo pirmųjų mokslo metų pradžią mokykloje, Gražina sako patyrusi daug streso: pametė savo mamą iš akiračio, ją gąsdino gausybė nepažįstamų žmonių.

„Nebuvau įpratusi prie tokios gausybės žmonių, tad teko ir ašarą nubraukti. Paguodos sulaukiau iš mokytojos, kuri padovanojo man spalvinimo knygelę. Kaip dabar atsimenu – mokyklos suolas atrodė labai didelis, su neaiškiomis, atsilenkiančiomis detalėmis. Klasiokai iš pradžių taip pat nepasirodė labai draugiški, tačiau ilgainiui supratau, kas yra „kova už būvį“ ir savisauga“, – savo patirtimi dalinosi moteris.

Svarbiausia pamoka, kurią išmoko Osvaldo mama, tai būti drąsia, nieko nebijoti ir visuomet sakyti tai, ką galvoji. To, sako, linkinti ir savo sūnui.

„Svarbu niekada nepasiduoti iškilus sunkumams ir nebijoti reikšti savo nuomonės“, – sakė ji.

**Kokybę galima rasti ir už mažą kainą**

Pasak Gražinos, mokyklai pasiruošus emociškai, svarbu nepradėti kelti panikos dėl praktinių dalykų – kanceliarinių ir kitų mokslams reikalingų prekių. Dažnai tėvams tai tampa dideliu galvos skausmu, tačiau žinant, ko tiksliai vaikui reikia, ir kur galima viską gauti, įtampos galima išvengti.

„Nesinori pirkti bet ko, stengiuosi, kad apsipirkimas būtų koncentruotas, dėl to domėjausi, kas yra rekomenduotina tokio amžiaus vaikui, ir pasitarusi su kitomis mamomis, kurios jau yra išleidusios savo vaikus į mokyklas, galėjau ramiau atsipūsti“, – sakė Gražina.

Tinklaraštininkei taip pat svarbu, kad mokyklinės prekės būtų nebrangios ir kokybiškos, kad jų nereikėtų keisti tik prasidėjus vaiko mokslams.

„Lidl” yra pavergęs mūsų šeimos širdį jau gana ilgą laiką. Šis tinklas mus ne tik maitina, bet ir rengia. Neįsivaizduoju kitos vietos ir vaiko kanceliarinių prekių įsigijimui, nes žinau, kad nebus brangu ir daiktai tarnaus ne vieną dieną. Štai prieš kelias dienas užsukę į „Lidl“ parduotuvę Osvaldui nupirkome visų mokslo metams reikalingų dalykų: sąsiuvinių, spalvotų pieštukų, flomasterių, penalą, segtuvų, piešimo bloknotų, rašiklių, žymeklių, trintukų. Labai patiko, kad prekės nebrangios ir įpakavime jų kelios. Jeigu vaikas vieną pamestų, kas būdinga pradinukui, tai nebaisu – juk turėsime atsargų“, – tikino Mūza.

Platų mokyklinių prekių asortimentą „Lidl” prekybos centruose galima įsigyti nuo liepos 25 d.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, mob. tel. +370 662 02236

greta.cibulskaite@lidl.lt