Vilnius, 2020 m. rugpjūčio 19 d.

**5 mokytojo patarimai tėvams, kaip išvengti streso ruošiantis mokslo metams**

**Artėjant naujiems mokslo metams, jaudintis pradeda ne tik vaikai, bet ir jų tėvai. Rūpesčiai dėl mokyklinių pirkinių suplanavimo ir apsipirkimo, būsimi dienos ritmo pokyčiai daugeliui kelią stresą. Tačiau jau dešimtmetį mokytoju dirbantis istorikas Mindaugas Nefas turi patarimų, kurie padės sumažinti jaudulį ir atsikratyti neigiamų emocijų – tiek tėveliams, tiek ir jų atžaloms.**

**1. Pasiruoškite atmintinę**

Viena iš pagrindinių priežasčių, sukeliančių mokyklinio amžiaus vaikų tėvams galvos skausmą – mokyklinių priemonių įsigijimas. Didžiausiu iššūkiu tampa tinkamo prekių krepšelio sudarymas: „Tėvai dažnai mokytojams pasiguodžia, kad mokyklinių prekių pirkimas jiems sukelia didelį stresą. Tokiais atvejais pirmiausia visuomet patariu tiesiog iš anksto pasiruošti aiškų pirkinių sąrašą, prieš tai peržvelgus jau turimas priemones namuose. Taip sumažinsite riziką įsigyti nereikalingų daiktų, o pats apsipirkimas bus kur kas sklandesnis“, – pasakoja M. Nefas.

Anot jo, planavimą labai palengvina „paruoštukai“ su rekomenduojamų mokyklinių prekių sąrašais, kuriuose galima ne tik pasitikrinti, ko reikia, bet ir pasižymėti jau turimus daiktus. Mokytojas atkreipia dėmesį, kad labai patogų sąrašą galima rasti, pavyzdžiui, „Lidl“ kataloge. Toks sąrašas bus puiki atmintinė planuojant, o jį turint iš pirmo žvilgsnio painus apsipirkimo procesas taps kur kas lengvesnis.

**2. Nepalikite paskutinei minutei**

Stresą dažnai sukelia įprotis mokyklinių prekių pirkimą palikti paskutinei akimirkai ir bandyti viską įsigyti per vieną dieną: „Labai rekomenduoju sistemingai susiplanavus mokyklinių prekių krepšelį, pradėti priemones pirkti dalimis. Tuomet nereikės taip skubėti, be to, turėsite galimybę pasirinkti geresnes kainas“, – pažymi mokytojas. Jis atkreipia dėmesį, kad „Lidl“ parduotuvėse mokyklinės prekės šiuo metu keičiamos kas savaitę, o tai tėveliams su vaikais suteikia galimybę nuosekliai, neskubant išsirinkti ir nusipirkti viską, ko reikia.

Vytenis Čubrinskas, „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo departamento ne maisto prekių skyriaus vadovas patvirtina, kad iki pat rugpjūčio pabaigos tinklo parduotuvėse mokyklinių priemonių asortimentas atsinaujina kas savaitę. Čia galima rasti ne tik kanceliarinių prekių, bet ir vaikų tekstilės, baldų, namų biuro reikmenų – iš viso šiais metais atrinkta daugiau nei 200 reikalingiausių prekių ypač geromis kainomis. Iš anksto peržiūrėti jas pirkėjai kviečiami ir „Lidl“ mokyklinių prekių kataloge, kuriame galima rasti naudingos informacijos, padėsiančios sėkmingai pasiruošti mokslo metams. „Pasiruošimas mokyklai tėvams kasmet sukelia daug streso ir išlaidų. Juk reikia įsigyti ne tik kanceliarines prekes, bet ir atnaujinti vaiko darbo erdvę namuose, greitai augančių vaikų aprangas. Suprasdami tėvus, siūlome maksimaliai sumažinti išlaidas tuo pačiu užtikrinant prekių kokybę: pavyzdžiui, nuo rugpjūčio 24 d. vaikų koledžo stiliaus švarkeliai „Lupilu“ kainuos tik 7,77 Eur, sportinės vaikų kelnės – 4,44 Eur. Iš anksto planuojant pirkinius, tėvai gali be streso ir nereikalingų išlaidų įsigyti reikalingiausias kanceliarines prekes, baldus, vaikų aprangą“, – sako V. Čubrinskas.

**3. Neperduokite streso vaikams**

Mokytojas Mindaugas Nefas pastebi, kad kuo vaikas mažesnis, tuo daugiau nerimo dėl jo paprastai kyla tėvams. Jie jaudinasi ne tik dėl pasiruošimo, tačiau ir nežinios, kuri laukia prasidėjus mokslo metams.

„Natūralu, kad daugiausiai klausimų ir dvejonių, susijusių su pasiruošimu mokyklai, kyla paruošiamųjų ir pradinių klasių vaikų tėvams. Ruošiant vaiką į mokyklą pirmą kartą, tėvai dažnai pasimeta gausiame mokyklinių prekių asortimente, susiduria su daugybe kitų jiems dar naujų rūpesčių. Visgi nors stresas – neišvengiama gyvenimo dalis, tačiau labai svarbu savo jaudulį valdyti bendraujant su vaikais. Akivaizdžiai matomas ir jaučiamas tėvų stresas dėl mokyklos gali persiduoti vaikui. Siekiant to išvengti, domėkitės ir skaitykite apie vaiko raidą, ieškokite specialistų rekomendacijų ir patarimų. Juk tai, ką žinome ir suprantame, mums streso sukelia kur kas mažiau“, – pataria Mindaugas Nefas.

**4. Drąsiai tarkitės su mokytojais**

Anot pašnekovo, ne ką mažiau svarbus ir tėvų bendravimas su pedagogais: „Visuomet raginu – nebijokite konsultuotis su mokytojais: klauskite kokių mokymosi priemonių jūsų vaikui prireiks, domėkitės kokias knygas galima būtų perskaityti dar iki mokslo metų pradžios. Pokalbis su pedagogu padės geriau suprasti, kas laukia prasidėjus mokslo metams, kaip jiems tinkamai pasiruošti ir į mokyklą žengti kur kas ramiau“, – teigia M. Nefas.

**5. Grįžkite į mokyklinį dienos ritmą**

Tam, kad artėjantys mokslo metai keltų mažiau streso, verta taip pat nepamiršti jau vasaros pabaigoje pradėti ruoštis įprastai mokyklinei dienotvarkei.

„Šiais metais, dėl visame pasaulyje susiklosčiusios padėties, vaikai daugelyje šalių nuo kovo mėnesio mokėsi namų sąlygomis, todėl neišvengiamai keitėsi ir įprasta dienos rutina. Tad artėjant rugsėjui pravartu pradėti pratintis prie mokyklinės darbotvarkės. Jau paskutinėmis vasaros savaitėmis pamėginkite grįžti į tinkamą miego ritmą – vakare „nenaktinėkite“, o ryte kelkitės vis anksčiau ir išnaudokite vasaros rytus mankštai, pasivaikščiojimams ar kitai prasmingai veiklai. Tokiu būdu atėjus rugsėjui tiek jums, tiek vaikams susiruošti bus lengviau, o ir įtampos patirsite mažiau“, – dalijasi patarimais M. Nefas.

„Įsijausti“ į naują etapą padės ir išankstinis erdvės mokymuisi paruošimas. Pedagogas rekomenduoja kartu su vaiku dar rugpjūtį susitvarkyti ir pasirengti darbo stalą, peržiūrėti ir tvarkingai susidėlioti įsigytas naujas ar turimas iš anksčiau mokymosi priemones.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)