

Ir pagājis adaptācijas pirmais periods. Balstoties uz novadīto pasākumu rezultātiem, vēlamies sniegt dažas rekomendācijas.

1. Ievērot pareizo dienas režīmu, lai veicinātu spējas aktīvi iesaistīties mācību procesā un lai uzturētu pozitīvu emocionālo stāvokli (miegs 8-9 stundas diennaktī; veselīgs uzturs; sports 2-3 reizes nedēļā; svaigs gaiss vismaz 1 stundu diennaktī). Vēlams mosties vienā un tajā pašā laikā, arī brīvlaikā. Tas ļaus neizjaukt miega cirkādos ritmus un saglabāt darba efektivitāti arī pēc brīvlaika.
2. Organizēt regulāras fiziskās aktivitātes (baseins, skriešana, dejošana, vingrošana). Sports sekmē ne tikai fiziskās veselības stāvokļa uzlabošanos, bet arī labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu, uzlabo atmiņu un attīsta uzmanību.
3. Ierobežot gadžetu lietošanas laiku. Turklāt nevainojot bērnu par viņa interesēm, pat ja tā ir spēle "Brawl Stars", bet atbalstot viņu. Var piedāvāt alternatīvu, piemeklējot attīstošo spēli telefonā vai galda spēli ar vēstures/zinātnes faktu pielietojumu. Tas uzlabos koncentrēšanās spējas un veicinās labu ieradumu veidošanos.
4. Radināt bērnu pie kvalitatīva digitālā satura. Piemēram, raidījumi, kas paplašina redzeslokus: Genius by Stephen Hawking / National Geographic UK; Google and the World Brain / BBC; Ted Ed / TED; Ancient Megastructures / National Geographic; Earth: Making of a Planet / National Geographic; Industrial Light & Magic: Creating the Impossible / Starz Original; The Brain with Dr. David Eagleman / BBC.
5. Censties regulāri apjautāties ne tikai par to, kā gāja skolā, bet vairāk interesēties par bērna emocionālo fonu. Jautājumi "Kā Tu jūties klasē?", "Vai Tevi kaut kas apbēdināja šodien?", "Vai bija kaut kas, kas Tevi iepriecināja?"
6. Censties nesalīdzināt sava bērna sekmes ar citu skolēnu sekmēm. "Kāpēc Tu uzrakstīji darbu sliktāk, nekā visi pārējie?", "Kāpēc Tavs rezultāts ir zem vidējā?" – tie ir jautājumi, uz kuriem bērniem nav atbilžu. Tādi jautājumi ir agresīvi un neveido bērnam adekvātu pašapziņu. Jēgpilnāk būtu uzdot neitrālākus jautājumus, kas mudina uz pārdomām par savu rīcību un sekām: "Vai Tevi apmierina Tavs rezultāts?", "Ko Tu varētu mainīt nākamreiz?", "Vai Tu gribētu sasniegt jaunu rekordu?". Ir svarīgi, lai mācības būtu nevis sacensības starp skolēniem, bet katra bērna sacensības ar sevi par labāka rezultāta sasniegšanu, nekā vakar (balstoties uz bērna individuālajām spējām).
7. Neaizmirst atbalstīt bērnu un slavēt viņu, pat ja kaut kas nesanāk tā, kā vajag. Akcentēt uzmanību nevis uz neveiksmēm, bet audzināt patstāvību sevis novērtēšanā. Ko bērns PATS domā par savu rezultātu? Kāds ir viņa viedoklis par saņemto vērtējumu? Galu galā bērnam nav jāatbilst citu cilvēku gaidām. Prasīt no viņa vairāk, nekā viņš spēj, turklāt nestiprinot motivāciju, var novest pie pretējiem rezultātiem.