



Laikas į mokyklą...

Rugsėjis – mokslo metų pradžia. Dalis vaikų jų nekantriai laukia, dalis artėjant rudeniui nerimauja. Ko gero labiausiai nerimauja tie vaikai, kurie pirmą kartą įžengia į mokyklą, t. y. pirmokai. Šiems vaikams reikia adaptuotis (prisitaikyti) naujoje mokykloje, klasėje. **Adaptacija** – tai procesas, kurio metu mokinys bando prisitaikyti prie naujos aplinkos (naujos mokyklos, jos taisyklių, naujų klasės draugų, mokytojų ir t. t.). Kai ateina laikas leisti į mokyklą savo vaiką, tėvai dažniausiai išgyvena ir džiaugsmą, ir nerimą. Džiaugiasi, nes jų vaikas pasiekė svarbią savo gyvenimo pakopą. Nerimauja, nes jaučia, jog su mokymosi mokykloje pradžia vaiko, o ir šeimos, gyvenimas labai pasikeis.

Kas rodo, jog adaptacija mokykloje vyksta sėkmingai?

- vaiko pasitenkinimas mokymo (-si) procesu;
- lengvai įveikia mokymo (-si) programą;
- savarankiškumas atliekant užduotis;
- pasitenkinimas tarpusavio santykiais su klasiokais bei mokytojais;

Mokykla nusivilia, sunkiai adaptuojasi:

- uždari, drovūs vaikai;
- vaikai, kurie šeimoje neturi aiškių pareigų, reikalavimų, jiems nėra nubrėžtos leistino elgesio ribos;
- vaikai, kuriems tėvai nuolat kartojo, jog jie patys geriausi, protingiausi, nusipelnę dėmesio...
- nebrandūs mokyklai (emociškai ir socialiai).

Pirmokas lengviau mokykloje adaptuojasi (prisitaiko), patiria pažinimo džiaugsmą, įveikia kylančius sunkumus, jeigu yra subrendęs mokyklai. Terminas brandumas mokyklai žymi tam tikrą kiekvieno vaiko „užaugimo“ laipsnį. Šis laipsnis apima tiek fizinį, tiek psichologinį (pedagoginį), tiek socialinį vaiko subrendimą.

Psichologinis – socialinis ruošimas

Jūsų vaikas geriau jausis ir veiks mokykloje, jeigu jis sugebės:

1. Save pristatyti.

Rekomendacija: mokykite vaiką prisistatyti, susipažinti, pasisveikinti.

2. Išverti išsiskyrimą su mylimais žmonėmis. Jeigu vaikas jaučiasi saugus tik šalia jūsų, jis mokykloje patirs įtampą ir nebegalės susikaupti mokymuisi.

Rekomendacija: skatinkite vaiką savarankiškai žaisti namuose ir kieme.

- 3. Nepasimesti nepažįstamų žmonių draugijoje.** Dažniausiai vaikas susiranda mokykloje draugų ir jį globoja mokytoja, tačiau mokykloje pilna svetimų žmonių.

Rekomendacija: pratinkite vaiką nebijoti, nesidrovėti; negąsdinkite jo svetimais žmonėmis.
- 4. Išverti minioje.** Mokykla gali bauginti: čia daug triukšmo, didesnių vaikų, kurie šaukia ir laksto į visas puses.

Rekomendacija: lankytės su vaiku triukšmingose vietose, stebėkite, kaip vaikas jaučiasi; pastebėję vaiko nerimą, jį užjaukite ir padėkite jam išsakyti, kas jį baugina.
- 5. Nepalūžti kritikuojamam.** Net jeigu mokytojai ir nekritikuoja, visada klasėje atsiras kritiškai nusiteikusių žmonių. Kritika gali būti ir pagrįsta, ir pikta, ir pagiežinga. Neatsparų vaiką ji gali labai įbauginti.

Rekomendacija: kalbėkite su savo vaikais! Klauskite, kaip sekėsi mokykloje (ne tik mokytis, bet ir apie draugus – ar atsirado jų, kaip su jais sutaria), stenkitės išklaudyti savo atžalą, atsakyti į klausimus. Vaiką labiau drąsina ne skuboti suaugusiųjų patarimai, kaip reikia elgtis, o tai, jog supranta jo sunkumus. Vaikui svarbu, kad jis rūpi tėvams, kad gali su savo gimdytojais pasidalinti patirtais išgyvenimais.
- 6. Dirbti tik reisykiais sulaukiant pagyrimo ar kitokio dėmesio.** Net ir labai norėdami, mokytojai neturi galimybės per pamoką be perstojo girti vaiko ar skirti jam nuolat dėmesio.

Rekomendacija: pratinkite vaiką žaisti kambaryje atsitraukus nuo tėvų; kartu su vaiku pakabinkite ant sienos nupieštą piešinį, užuot gyre jį po kiekvieno brūkštelėjimo.
- 7. Dirbti savarankiškai.** To išmokti jūsų pirmokui reikės anksčiau ar vėliau. Mokykloje savarankiškumo įgūdžiai itin svarbūs. Savarankiški pirmokai ne tik nuosekliau ir iki galo atlieka mokytojo užduotas užduotis, bet ir labiau pasitiki savimi, yra aktyvesni.

Rekomendacija: mokykite vaiką paprašyti pagalbos; pačiam pasiimti žaislus ir pažaidus padėti juos į vietą; pačiam praustis ir rengtis.
- 8. Nurimti ir tyliai sėdėti.** Visi vaikai mokykloje turi išmokti tyliai klausytis, priešingu atveju, jie pateks mokytojo nemalonėn, todėl sukels rūpesčių ir namuose.

Rekomendacija: sukaupto sėdėjimo palanku mokyti prie stalo, laukiant savo eilės ką nors pasakyti, žaidžiant susikaupimo reikalaujančius žaidimus ir t. t.
- 9. Žodžiais išreikšti savo poreikius.** Paprastai tėvai supranta savo vaikus iš veido išraiškos ar kūno laikysenos ir nuspėja jų poreikius. To bent jau kurį laiką nesugebės mokytojai, o tuo labiau kiti vaikai. Jeigu norite, kad vaikui neiškiltų problemų mokykloje, mokykite jį savo norus išreikšti žodžiais: suprantamai formuluojant ir tinkamu tonu.

Rekomendacija: kuo dažniau suteikite savo vaikui galimybę kalbėti apie savo norus ir poreikius; mokykite žodžiais, o ne ašaromis ar blogu elgesiu išreikšti, jog jam trūksta

dėmesio; mokykite jį pasakyti: „Mamyte, apkabink mane, man liūdna“; paaiškinkite, kad ir jums reikia apkabinimo, kai apima liūdna nuotaika.

Taip pat, tėveliai, stebėkite, kokios nuotaikos vaikas išeina į mokyklą ir kokios sugrįžta.

Uždaresni vaikai kartais nedrįsta papasakoti, su kokiomis problemomis susiduria. Apie vaiko savijautą galima sužinoti ne tik iš jo nusiskundimų, bet ir iš pasikeitusio elgesio. Atidesni tėvai tikrai pastebės, kad pasikeitė vaiko elgesys ar savijauta (skundžiasi, kad nenori eiti į mokyklą, verkia, yra piktas, irzlus), atsirado somatinių simptomų (galvos, pilvo skausmai, pykinimas ir pan.).

Kalbėkitės su vaiku, stenkitės jį išklausti, atsakyti į klausimus. Vaikui lengviau įveikti adaptacijos problemas, kai jaučia, kad tėvams rūpi, kaip jam sekasi, kai gali dalytis įspūdžiais ir išgyvenimais.

Jokiu būdu nenuvertinkite atžalos: „tu nieko nesugebi gerai padaryti“, „ar galima iš tavęs tikėtis ko nors daugiau?“, **tai tik dar labiau padidina vaiko nepasitikėjimą ir nusivylimą savimi.**

Net ir juokais negąsdinkite savo vaiko mokykla. Iš pirmo žvilgsnio atrodantys nekalti tėvų pasakymai: „tuoj ateis Rugsėjo 1-oji, baigsis katino dienos“, „mokykla padarys iš tavęs žmogų“ ir pan., tik didina mokyklos baimę. Jei vaikas jaučia mokyklos baimę, pasakykite, kad jo nenoras ir nerimas yra suprantamas, kad daugelis vaikų tai patiria. Galite pasidalinti savo patirtimi, gal ir patys kadaise taip jautėtės.

Ugdyskite teigiamą savęs vertinimą: kuo dažniau apkabinkite, priglaskite vaiką, pasakykite, kad jį mylite; pripažinkite vaiko jausmus ir išgyvenimus svarbiais; leiskite vaikui išgyventi įvairiausius (taip pat ir neigiamus) jausmus ir juos išreikšti; paskatinkite, pagirkite vaiką už tai, ką jis daro gerai; ištikus nesėkmei nuraminkite ir padrąsinkite; mokykite vaiką priimti jo amžiui tinkamus sprendimus; leiskite jam klysti, nes ir iš klaidų mokomasi; atskirkite vaiko asmenybę nuo jo elgesio, pavyzdžiui, užuot peikę: „Tu blogas, negeras“, sakykite: „Man nepatinka, kai tu...“.

Tėvams labai svarbu palaikyti ir padrąsinti savo vaiką adaptacijos laikotarpiu. Todėl neišsigąskite, jei pirmuosius mėnesius vaikas bus dirglesnis, piktesnis. Tai normalūs mokyklinės adaptacijos požymiai. Būkite kantrūs, nuoširdžiai palaikykite savo atžalą.

GERŲ MOKSLO METŲ!



Parengė Salantų gimnazijos psichologė Milda Blauzdytė