

# Kaip padėti vaikui adaptuotis (t.y. prisitaikyti) mokykloje?



## Kas toji adaptacija?



**Adaptacija** – tai procesas, kurio metu mokinys bando prisitaikyti prie naujos aplinkos (naujos mokyklos, jos taisyklių, naujų klasės draugų, mokytojų ir t.t.). Šiuo laikotarpiu tėveliai neretai susiduria su rytinėmis vaikų ašaromis ar įvairiais skundais apie skausmus (galvos, pilvo), naktiniais košmarais ir prašymais leisti bent vieną dieną pasilikti namuose. Visi šie požymiai galėtų byloti apie vaiko patiriamą stresą adaptacijos laikotarpiu. Taigi natūralu, jog pirmaisiais mėnesiais mokykloje ir namuose, vaikas tampa irzlesnis bei dirglesnis. Tuo metu vaikas gali rodyti aktyvų ar pasyvų protestą, elgtis negatyviai, atsisakyti atlikti tam tikras užduotis. Toks jo elgesys gali būti susijęs su menkavertiškumo, nerimo jausmais. Itin svarbu susipažinti su veiksniais, kurie gali turėti įtakos vaiko adaptacijai ir palengvinti vaikų prisitaikymą naujoje aplinkoje.



## Praktiniai patarimai, kurie galėtų padėti palengvinti vaiko adaptaciją mokykloje:

**Jokiu būdu negalima (netgi juokais) gąsdinti vaiko mokykla.** Netgi tokie pasakymai „baigsis katino dienos“ ir pan. formuoja neigiamą nuostatą į mokyklą, kas sunkina vaiko adaptaciją. Taip pat svarbu patiems turėti teigiamą nuostatą mokyklos atžvilgiu ir nedemonstruoti savo negatyvumo.

Tikrai nepadės vaikui pamilti mokyklos jūsų tokios frazės, kaip: Niekada nenorėčiau grįžti į mokyklą; Mokykloje nieko doro neišmoksi ir kt.

**Svarbu ir vaiko fizinė veikla bei tinkamas dienos režimas.** Reiktų vaiką pratinti prie dienotvarkės, laiku gultis, kad nebūtų sunku ryte keltis. Formuoti įpročius, kurie paskui taps automatizuoti. Judresniam, aktyvesniam vaikui, kuriam gali būti sunku išbūti visą dieną vienoje vietoje, galite pasiūlyti aktyvesnę veiklą po pamokų, kas leis vaikui sumažinti nerimą ir įtampą (pvz. sporto būrelis).



Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje, Eglė Bertulienė Tel.: 0 672 502628, el. paštas: egle.bertuliene@sveikatos-biuras.lt

**Nekritikuokite ir nenuvertinkite.** Pirmoje klasėje ima intensyviai formotis vaiko pasitikėjimas savo jėgomis, savigarba. Vaikas gali intensyviai mokytis, siekdamas būti kompetentingas ir produktyvus, arba jaustis nepilnavertis, nesugebantis nieko gero padaryti. Taigi ypatingai svarbu, jog nepamirštumėte džiaugtis vaiko laimėjimais, nuolat girtumėte ir drąsintumėte jį. Viskas puiku, kai pirmokas be didesnių sunkumų įveikia visas mokyklines užduotis ir gali didžiuotis savo pasiekimais. Tačiau dažniausiai padrąsinimo ir palaikymo reikia tiems vaikams, kurių pirmieji mokslo žingsniai nėra tokie lengvi. Taigi lyginkite savo vaiką tik su juo pačiu, jo padaryta pažanga, o ne su kitais klasės vaikais. Stenkitės girti pirmoką ne tik už rezultatą, bet ir už pastangas. Pavyzdžiui, padėdami ruošti ar tikrindami namų darbus, užuot išrėžę “tu nieko nesugebi gerai padaryti”, padrąsinkite vaiką sakydami: “beveik visą žodį parašei teisingai, jei dar šitą raidę pataisytum, neliktų nei vienos klaidos”.

**Tinkama mityba.** Neveltui sakoma, jog esame tai ką valgome. Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas tiek namuose, tiek mokykloje valgytų sveiką, turintį tinkamą maistinę vertę maistą.



**Svarbu bendradarbiavimas tarp mokytojo ir vaiko šeimos.** Veikdami kartu, mes galime padėti vaikui sėkmingiau įveikti iškilusius sunkumus. Tad kilus nerimui dėl vaiko situacijos mokykloje drąsiai skambinkite klasės auklėtojiui, o iškilus problemoms nevenkite vizitų mokykloje.

**Patys išlikite ramūs.** Vaikai yra labai jautrūs suaugusiųjų emocinėms būsenoms, ir, jei jaučia, jog jų mama ar tėtis nerimauja ar abejoja, jog vaikas sugebės pats susitvarkyti mokykloje, jis ir pats ima tuo abejoti. Pirmokus dažniausiai į mokyklą atlydi tėveliai. Patartina, kad vaiką į mokyklą vestų tas suaugęs, kuris jaučiasi tvirčiau, išgyvena mažiau nerimo dėl šios situacijos. Atsisveikindami padrąsinkite vaiką tokiais žodžiais, kaip “esu tikras (-a), kad tu susidorosi”. Jei vaikui labai sunku atsiskirti nuo suaugusiojo ir pasilikti mokykloje, stenkitės neužtęsti šios situacijos. Tam padėtų susigalvotas atsisveikinimo ritualas (pvz. palydėti iki durų, paspausti ranką ir tris kartus pabučiuoti į žandą), ir po jo nedelsdami išeikite. Taip pat vaiko nerimą gali sumažinti galimybė iš namų į klasę atsinešti jam svarbų žaislą ar kokį kitą daiktą.

Svarbu suprasti, kad kiekvienas vaikas yra unikalus ir skirtingas. Prisitaikymas mokykloje taip pat yra individualus. Paprastai adaptacija mokykloje trunka 4-6 savaites, tačiau gali užsitęsti ir ilgesnį laiką. Visgi svarbu tai, jeigu per pirmą pusmetį vaikas vis dėlto neprisitaiko mokykloje, vertėtų kreiptis į specialistus.