



Ką tėveliai turėtų žinoti apie pirmokų adaptaciją

Dauguma pirmokėlių į naują mokslo pasaulį pasirengę žengti drąsiai ir ryžtingai. Tai naujas, viliojantis ir kartu šiek tiek bauginantis gyvenimo etapas. Kiekvienas žmogaus gyvenimo tarpsnis prasideda adaptacija. Jis turi perimti įvairias elgesio normas, laikytis elementariausių gyvenimiškų bendravimo taisyklių.

Adaptacija – tai organizmo prisitaikymas pakitus aplinkai. Adaptacija vyksta palaipsniui, todėl ji skirstoma į 3 fazes. Pradėjus lankyti mokyklą, pirmąją klasę, šioms fazėms būdingi požymiai:

- *Ūmi arba orientacinio prisitaikymo.* Organizmas smarkiai persitvarko ir tam reikia 4 savaičių; tuo metu vaikas yra įsitempęs, jam būdingas susijaudinimas, žemas darbingumas. Pirmąjį mėnesį vaikas nesugeba dirbti greitai, tiksliai ir produktyviai. Atsižvelgiant į tai, nereikėtų jo smerkti už išsiblaškimą ar lėtą darbo tempą bei pernelyg sureikšminti pirmųjų darbo rezultatų. Šiuo laikotarpiu svarbu, kad vaikas pažintų savo klasiokus, suprastų, kokie reikalavimai yra mokykloje, kokio elgesio iš jo tikimasi.
- *Dalinio prisitaikymo,* kurio metu nusistovi, atitinka organizmo veiklos lygis bei ritmas (iki 8-9 savaičių); antrąjį mokslo mėnesį po truputį stabilėja organizmo veiklos lygis ir ritmas, tačiau kai kurioms sistemoms prireikia daugiau laiko. Pirmokėlis jau geba dirbti pagal savo amžių, tačiau jo darbas dar nėra toks tikslus; vaikas pamažu ima suvokti ir priimti savo, kaip moksleivio, vaidmenį.
- *Reliatyvaus stabilumo* (iki 12-16 sav.) nusistovi mokinių protinis darbingumas. Dauguma vaikų jau pajėgia dirbti greitai ir tiksliai. Susiformuoja tam tikras dienos ir savaitės ritmas.

Vieni vaikai jau po pirmųjų savaičių atrodo laimingi, būdami mokykloje, noriai į ją eina, pasakoja apie naujus draugus ir gerą mokytoją bei savarankiškai atlieka pateiktas užduotis. Tačiau daliai vaikų priprasti prie mokyklos gyvenimo sekasi kur kas sunkiau.

Adaptacijos mokykloje eiga, trukmė ir ypatumai priklauso nuo daugelio aplinkybių:

- vaikų fizinio išsivystymo;
- sveikatos;
- amžiaus;
- lyties;
- ar vaikas pradėjęs lankyti mokyklą yra brandus, ar ne;
- nuo individualių asmenybės savybių;
- nuo mokymo(si) proceso organizavimo; nuo vaiko dienos režimo;
- nuo gebėjimo bendrauti su aplinkiniais;
- nuo artimųjų palaikymo.

Svarbiausi požymiai, rodantys vaiko brandumą mokyklai

1. Socialinis - emocinis brandumas:

- žino savo vardą, pavardę, amžių, šeimos sudėtį;
- pats prausiasi, apsirengia, tvarko savo daiktus - stengiasi būti savarankiškas;
- jaučiasi atsakingas už jaunesnius šeimos narius, globojamą gyvūnėlį, augalą;

- stengiasi valdyti savo emocijas;
- valdo savo spontaniškus norus dėl bendro žaidimo, veiklos;
- nugali savo baimę, nedrąsumą;
- planuoja laiką, gali pakomentuoti, ką padaręs, sutvarkyti darbo vietą;
- dažniau užduotį atlieka iki galo nei meta nepabaigtą;
- turi draugų kieme, darželyje, susidraugauja įvairiose situacijose;
- noriai dalyvauja vaikų grupės veikloje: pokalbiuose, žaidimuose, šventėse;
- žaisdamas gali ir vadovauti, ir paklusti bendraamžiui;
- bendradarbiauja su kitais vaikais: kalbasi, tariasi, aiškinasi su kitais, ką ir kaip darys;

2. Vaiko intelektualinė raida:

- smalsauja, klausinėja, tyrinėja aplinką, žiūrinėja knygas;
- išbando įvairias veiklas (prasimano įvairių žaidimų, bando vaidinti, groti, šokti, spalvina, piešia, mėgsta judriuosius žaidimus); Turi darbinės atminties įgūdžius (žino, ko reikia žaidimui, ką kur padėjo, atsimena, kas ką sakė, ko prašė, ką ir kaip darė, įsimena eilėraščius, dainelių žodžius, šokio judesius);
- gali atrinkti vienodus daiktus pagal požymį (tos pačios spalvos, formos, medžiagos), sudėti daiktus didėjančia - mažėjančia tvarka, pasako, ką veikė ryte, numato, ką veiks vakare;
- gali suskaičiuoti daiktus, skaitmenis susieti su daiktais, spręsti tekstinius uždavinius, kuriuose reikia sudėti ir atimti daiktus;
- tiksliai ir aiškiai taria daugumą kalbos garsų, domisi žodžių reikšmėmis, kuria istorijas, domisi raidėmis, žodžiais;
- gerai atpažįsta įprastus daiktus, vaizdus, juos įvardija, supranta suaugusiųjų ir vaikų šneką, atsako į klausimus, padaro ko paprašytas;
- moka teirautis, pasakoti, aiškinti, nupasakoti, nurodyti;
- pradeda suvokti nuoseklumą, priežasties ir pasekmės ryšį;
- geba įsivaizduoti, kuria įsivaizduojamą žaidimo aplinką, prisiima vaidmenis, piešia ir konstruoja tiek realius, tiek įsivaizduojamus dalykus;
- bando įveikti kilusius keblumus;
- moka susikaupti, išlaikyti dėmesį, logiškai mąstyti, įsivaizduoti, sklandžiai reikšti mintis, logiškai įsiminti.

3. Nuostata ir pasirengimas tapti mokiniu:

- nusiteikęs eiti į mokyklą;
- domisi knygomis (mėgsta vartyti, prašo paskaityti, domisi raidėmis);
- ranka pasirengusi rašymui (gerai kopijuoja linijas, figūras, spalvindamas laikosi kontūrų, taisyklingai laiko pieštuką).

Nepaprastai svarbu psichologiškai paruošti vaiką mokyklai. Susipažinęs su mokytojų reikalavimais bei disciplinos taisyklėmis, pirmokas dar susiduria su dažniausiai nauja grupe vaikų.

O jei vaikui nepavyksta iškart įsilieti į mokyklos bendruomenę ir jis nejaučia psichologinio komforto? Kas, jei po keleto praleistų mokykloje dienų vaikas ašaroja rytais ir prašo palikti jį namuose, sako, kad prastai jaučiasi, arba pareiškia, kad niekada nebeis į mokyklą, nes ten visi pikti, mokytojai nekreipia į jį dėmesio ir t.t.? Greičiausiai, vaiko baimės yra kiek perdėtos ir šis elgesys yra streso išraiška. Reikia išsiaiškinti, kas būtent traumuoja vaiką, kodėl adaptacijos procesas jam toks skausmingas.

Kad vaiko adaptacija mokykloje vyksta sėkmingai, rodo keletas faktorių. Pirmiausiai, vaiko pasitenkinimas mokymo procesu. Jis pasakoja, kaip jam patinka mokykloje, nejaučia jokių baimių. Kitas ženklas – lengvai įveikia mokymo programą. Jei tai įprasta mokykla, dirbanti pagal bendrąją programą, o vaikui sunku mokytis, jį reikia palaikyti, negalima kritikuoti dėl atsilikimo ir nereikia lyginti su kitais klasiokais. Visi vaikai skirtingi. Labai svarbu nuo pat pradžių skatinti pirmoką pasitikėti savimi ir sėkme, neleisti jam nukabinti nosies, antraip teks ilgai ir sunkiai kovoti su apatija.

Dar vienas ženklas, jog adaptacija vyksta sėkmingai – savarankiškumas, atliekant užduotis. Gerai, jei vaikas kreipiasi į suaugusius pagalbos tik po to, kai pats jau pamėgino įveikti užduotį savarankiškai. Neretai tėveliai patys persistengia, mėgindami „padėti“ mokinukui, o tai sukelia visiškai priešingą efektą. Mokinys įpranta bendradarbiauti ruošdamas pamokas ir nebenori mokytis vienas. Vertėtų iškart nubrėžti aiškias pagalbos ribas, palaipsniui pagalbos turėtų mažėti. Tėvams atrodo, kad pirmokas dar labai mažas savarankiškai mokytis ir pasiruošti pamokoms, todėl kontroliuoja kiekvieną jo žingsnį. Toks tėvelių elgesys yra netinkamas. Nes reikia siekti, kad vaikas nuo mažų dienų mokytųsi būti savarankiškas, turėtų pareigų ir išugdytą atsakomybės jausmą. Jau pirmokas geba suprasti, kad reikia mokytis savarankiškai ir gyvenime siekti kokio nors tikslo. Tik bėda ta, kad tėvai per mažai kalbasi apie gyvenimo tikslus. Jeigu kalbėsime apie motyvaciją, padarinius, kurie būna neatlikus pareigų, vaikas supras, kad gyvenime reikia turėti tikslų ir jų siekti.

Svarbiausias sėkmingos adaptacijos ženklas, rodantis, kad vaikas jau įsiliejo į mokyklos bendruomenę – pasitenkinimas tarpusavio santykiais su klasiokais bei mokytojais. Neretai tėvai pyksta ant vaiko, kad šis per vėlai grįžta iš mokyklos, kad jam dažnai „be reikalo“ skambinėja klasiokai. Kaip tik šiuo periodu aktyviai užmezgami kontaktai, mokomasi bendradarbiauti, mėginama atrasti vietą savo bendraamžių terpėje. Pirmasis mokytojas/-a – labai svarbus žmogus visos jūsų šeimos gyvenime. Gerai, jei nuo pat pradžių užsimezga šiltas kontaktas. Įsiklausykite į mokytojo patarimus. Bet koks jūsų dalyvavimas mokyklos gyvenime bus tik į naudą Jūsų vaikui, tai atsilieps mokymosi motyvacijai, formuos pozityvų požiūrį apskritai į mokymosi proceso svarbą.

Ne mažiau svarbus adaptacijos mokykloje faktorius – suolo draugas. Pasidomėkite, kokie tarp jų užsimezgė santykiai. O gal jūsų mažylis trukdo kažkam per pamokas? Neišsigąskite, vaikai dar neįsisavino jiems neįprastų elgesio mokykloje normų. Jiems kol kas dar labai sunku ramiai nusėdėti visą pamoką. Kalbėkite su savo vaiku, kaip svarbu gerbti kitą, šalia dirbantį žmogų. Būtinai pagirkite vaiką, jei jis stengiasi padėti kitiems.

Dar keletas patarimų pirmokų tėveliams

1. Sudarykite kartu su vaiku dienotvarkę:

- rytą vaiką žadinkite ramiai ir kantriai;
- stenkitės apskaičiuoti laiką taip, kad nereikėtų vaiko skubinti;
- išleiskite vaiką nors kiek pavalgusių (jei neturi apetito, tegul suvalgo nors vaisių ar kitokio sveiko maisto);
- palinkėkite sėkmingos dienos (būtinai apkabinkite), o grįžusį sutikite ramiai, pasiteiraukite, kaip jam sekėsi, kaip jis jautėsi ir įdėmiai jį išklauskite.

2. Nepraleiskite sunkumų, su kuriais susiduria jūsų vaikas pirmomis mokymosi dienomis, pvz., jei vaikas turi kalbos problemų, stenkitės padėti jam su tuo susidoroti dar pirmoje klasėje (kreipkitės pagalbos į logopedą).

3. Netapkite vaiko prižiūrėtojais, tikrintojais, jeigu vaikas pats sugeba atlikti užduotis.

4. Palaikykite vaiko norą patirti sėkmę. Kiekvienoje mokyklinėje veikloje raskite ką nors, už ką galėtumėte vaiką pagirti. Pagyrimas ir emocinis palaikymas (pvz.: „džiaugiuosi, kad tu...“, „tau puikiai pavyko...“) gali žymiai pakelti žmogaus intelektualumą.

5. Niekada jo nelyginkite su kitais vaikais! Priimkite jį tokį, koks jis yra!

6. Nebauskite vaiko už prastus įvertinimus, geriau išsiaiškinkite jų priežastis ir įvertinkite vaiko pastangas, jo atliktą darbą.

Adaptacijos sunkumus mokykloje patiria:

- uždari ir 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 vaikai (emociškai ir socialiai);
- kai susideda kelios aplinkybės, pvz.: neišlavėjusi kalba, lėtinė liga, neatsparus organizmas, nepalanki socialinė aplinka šeimoje.

Galimas vaiko elgesio pakitimas:

- svyruojanti vaiko nuotaika;
- atsiranda baimė, kurios iki tol vaikas neįjautė arba sugrįžta kamavusi ankstyvoje vaikystėje;
- kamuoja neramūs, baisūs sapnai;
- blogai miega;
- mažiau valgo;
- šlapinasi į lovą;
- graužia nagus;
- rytais ašaroja, prašo palikti namuose „nenoriu eiti į mokyklą“, skundžiasi pilvo ir galvos skausmais.

Geriausia pagalba vaikui adaptacijos mokykloje laikotarpiu - rami reakcija į vaiko nuotaikos bei elgesio kaitas, taip pat padrąsinimas, jog jis su visais sunkumais susitvarkys.

Knygų apie mokyklos gyvenimą skaitymas kartu su vaiku padeda užmegzti pokalbį, aptarti situacijas. Vaikams lengviau išsakyti rūpimus dalykus ar baimes kalbant apie kitus, su panašiomis situacijomis susiduriančiais „veikėjais“, o ir tėvams knygos tekstas, paveikslėliai sudaro puikias galimybes su vaiku aptarti įvairiausias mokyklines temas. Tokios knygos galėtų būti: *Jurgos Čekatauskaitės „Uršulė eis į mokyklą“* ar *A.Kasparavičiaus „Kiškių mokykla“*.

Neišsigąskite, jei vaikas dar nespėjo įsisavinti jam neįprastų elgesio normų mokykloje – tai tik pirmi jo žingsneliai naujame pasaulyje...

Linkiu sėkmingos adaptacijos!

Parengė Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos psichologė Sidona Balykova
Naudota literatūra:

- Gage N. L., Berliner P. C. (1994). Pedagoginė psichologija. Vilnius
Burvytė S. (2003). Adaptacija ir jos raiška pradinėje mokykloje. Vilnius
Kasinskaitė E. (2009). Pirmokų adaptacijos pradinėje mokykloje veiksniai. Vilnius
Grinienė E. (1984). Vaiko adaptacija mokykloje. Kaunas.: Šviesa.
Kvieskienė G. (2003). Socializacija ir vaiko gerovė. Vilnius
Šiukštė R. (2010). Penktokų adaptacija mokykloje.