

## Kas yra pirmokų adaptacija?

Pirmokų adaptacija – tai prisitaikymas prie naujų mokyklos sąlygų.

Pačios intensyviausios ir sunkiausios mokiniams yra pirmosios 2 - 3 savaitės. Mokiniai tuo laikotarpiu patiria itin didelę įtampą. Vėliau apie 6 - 8 savaites tęsiasi šiek tiek ramesnis periodas, vaikas vis geriau prisitaiko prie naujų sąlygų. Pirmokų adaptacija mokykloje vyksta visus metus.

Kad lengviau suprastumėte, ką jaučia vaikas, naudinga patiems prisiminti, kaip jautėtės, pavyzdžiui, pradėję dirbti naujame darbe. Turbūt buvo labai neramu?

Pravėrę mokyklos duris pirmokai susiduria su daug iššūkių: nauja veikla, nauja aplinka, nauji žmonės, nauji reikalavimai, naujos pareigos, naujas statusas. Susitvarkyti su tokiu jų kiekiu iš tiesų yra labai sunkus uždavinys, o be pagalbos neretai ir neįmanomas.

## Signalai, kuomet reikėtų kreiptis į psichologą:

- Nuolatiniai vaiko skundai: jam nepatinka eiti į mokyklą, skundžiasi patyčiomis, nepavyksta sutarti su bendraamžiais, mokytoja, nepavyksta susirasti draugų ir kt.;
- Pasikeitusi emocinė būsena: atrodo visada prislėgtas, neramus, irzlus, jaudinasi dėl smulkmenų ir kt.;
- Fizinės sveikatos sutrikimai: nuolat arba dažniau nei pradėjus lankyti mokyklą skauda pilvą, galvą, pykina, blogiau miega, išryškėja kažkokia tai alerginė reakcija ir kt.



## PIRMOKŲ ADAPTACIJA MOKYKLOJE

## KĄ SVARBU ŽINOTI TĖVAMS?



## Į ką verta tėvams atkreipti dėmesį?

Adaptacijai turi įtakos absoliučiai viskas: atmosfera šeimoje, atmosfera klasėje, vaiko charakteris, temperamentas, sveikatos būklė, net pomėgiai ir įgyta patirtis. Nėra vieno stebuklingo patarimo, kuris padėtų palengvinti adaptacijos mokykloje procesą, tačiau verta atkreipti dėmesį į keletą labai paprastų patarimų.

- Pirmas (ir turbūt svarbiausias) patarimas – pasirūpinkite savo emociniu stabilumu. Jūsų nerimas persiduoda vaikui, todėl pasistenkite nepradėti nerimauti anksčiau laiko;
- Kitas svarbus patarimas – patys kartu su vaiku pamilkite mokyklą. Ką tai reiškia? Tai reiškia – pradėkite laukti rugsėjo pirmosios. Visiškai paprastai ir nuoširdžiai. Jūsų vaikas bus pirmokas, tikrai kils nemažai iššūkių, tačiau kartu visus sunkumus įveiksite;
- Prieš prasidedant mokslo metams svarbu susikurti kasdienę rutiną. Bent paskutinę vasaros savaitę pasistenkite anksčiau eiti miegoti ir anksčiau keltis, nes pradėjus eiti į mokyklą ankstyvas kėlimasis vaikai gali sukelti stresą;

- Jokiu būdu negąsdinkite vaiko mokykla, griežtais mokytojais ir bausmėmis. Tačiau nesukelkite ir nerealių lūkesčių. Gerai yra perspėti vaiką, kad mokykloje bus ir nelabai įdomių, šiek tiek vienodų ir nuobodžių, tačiau labai reikalingų dalykų;
- Pirmąsias dvi savaites pasistenkite patys pasiimti vaiką iš mokyklos – tai pats įtempčiausias metas, o vaikui reikia jūsų palaikymo ir meilės;
- Susitikę po pamokų, užduokite klausimus ne apie pamokas, o apie vaiko savijautą, jo emocijas. Paklauskite, kas pradžiugino, kas nuliūdino ar įskaudino, kas nustebino, su kuo susidraugavo ar susipešė, ką pastebėjo ir pan.;
- Grįžęs iš mokyklos, vaikas gali pradėti pernelyg aktyviai elgtis, kalbėti įsakmiu tonu, dažniau susipešti su broliu ar sese. Pažvelkite į pasikeitusį elgesį atlidžiau – vaikui nelengva persijungti iš naujos aplinkos į senąją;
- Adaptacijos laikotarpiu gali pablogėti miego kokybė, todėl prieš miegą leiskite laiką kartu, pagulėkite lovoje, skaitykite pasakas ar tiesiog papepėkite.



- Labai svarbu – nepamirškite pagirti savo vaiko. Netgi jeigu nesiseka – suteikite vilties, kad jam pasiseks, kad reikia tik dar truputį pasitreniruoti. Nuolat patvirtinkite (ne tik žodžiais, bet ir savo elgesiu), kad visada būsite šalia ir padėsite įveikti visus sunkumus.

Po 5-6 savaitžių mokymosi atkreipkite dėmesį į apetitą, miegą, nuotaiką, galbūt yra kažkokių baimių, padidėjęs nerimas. Jei pastebite nukrypimų nuo įprasto elgesio, tuomet reikėtų pasikalbėti apie tai, kas neramina jūsų pirmoką. Gali būti, kad patiems bus sunku rasti atsakymus, todėl nebijokite kreiptis pagalbos į psichologą.

**STIPRYBĖS JUMS TĖVYSTĖS KELIJE IR  
DRĄSOS BŪTI NETOBULAI, BET  
PAKANKAMAI TĖVAIS SAVO VAIKAMS.**

**LINKIME SĖKMINGO STARTO!**

Informaciją parengė Vilniaus „Pelėdos“  
pradinės mokyklos psichologė

Neringa Kačkienė

El. p. [neringa@peledospradine.lt](mailto:neringa@peledospradine.lt)