Pirmokų adaptacija

Adaptacija – tai organizmo prisitaikymas pakitus aplinkai. Pirmokų adaptacija vyksta palaipsniui, todėl ji skirstoma į 3 fazes.

1. **Ūmi arba orientacinio prisitaikymo**. Organizmas smarkiai persitvarko ir tam reikia maždaug 2-4 savaičių; tuo metu vaikas yra įsitempęs, jam būdingas susijaudinimas, žemas darbingumas. Pirmąjį mėnesį vaikas nesugeba dirbti greitai, tiksliai ir produktyviai. Vieni tampa ypač judrūs, išsiblaškę, irzlūs, kaprizingi. Kiti, priešingai – tampa lėti, mieguisti, verkšlenantys. Pas vienus ir kitus neretai gali būti stebimas neramus miegas ir apetito pokyčiai. Vaikas gali pašokti 5 valandą ryto, bijodamas pavėluoti į mokyklą, arba sunkiai keltis net ir 8 valandą, o būtinybė pavalgyti gali kelti pykinimą. Vienaip ar kitaip, šiomis pirmosiomis savaitėmis tėvai dažnai gali sakyti, kad jų vaikas neatpažįstamas.

Šią audrą reikia tiesiog išlaukti. Pastangos šiame etape turi būti dedamos vaiko palaikymui, tinkamam dienos režimui sukurti, o ne naujoms žinioms įgyti. Nereikėtų vaiko smerkti už išsiblaškymą ar lėtą darbo tempą bei pernelyg sureikšminti pirmųjų darbo rezultatų. Šiuo laikotarpiu svarbu, kad vaikas pažintų savo klasės draugus, suprastų, kokie reikalavimai mokykloje, kokio elgesio iš jo tikimasi.

2. **Dalinio prisitaikymo**. Po truputį stabilizuojasi organizmo veiklos lygis ir ritmas (trunka 4-6 sav.), 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. Vaikas tampa ramesnis, atsiranda susidomėjimas naujais žmonėmis, bendraklasiais.

3. Nuo maždaug 6 sav. prasideda **sąlyginio stabilumo etapas** (gali tęstis iki 6 mėn ar ilgiau). Nusistovi mokinių protinis darbingumas. Dauguma vaikų jau pajėgia dirbti greitai ir tiksliai. Susiformuoja tam tikras dienos ir savaitės ritmas.

Kaip vaikai patiria pirmus mokslo metus?

- Šiuo metu vaikai yra ypatingai *pažeidžiami*
- *Nesėkmės* gali atsiliepti ilgai, tad geriau būtų atkreipti dėmesį, ir palaikyti
- Vaikai nerimauja, taikydamiesi prie *naujų rutinų* bei tvarkaraščių, ir išgyvena būdami *atskirti nuo tėvų*
- Ypatinga reikšmė tenka *santykio su mokytoju kūrimui*

Kaip tėvai išgyvena vaikų mokymosi pradžią?

- Mokyklos pradžia tėvams dažnai simbolizuoja vaikų *gebėjimą veikti savarankiškai*. Perėjimas į mokyklą gali reikšti ir *galimybes, ir iššūkius*. Tėveliai gali būti susirūpinę vaiko gebėjimu prisitaikyti mokykloje, elgesio sunkumais, mokymosi įgūdžiais, gebėjimu sutarti su draugais, ir sekti instrukcijas

- Neretai tėvai tikisi *ypatingai* aukštų pasiekimų ir labai gero vaikų elgesio
- Kai kurie tėveliai, ypač turintys neigiamų mokyklinių patirčių, gali išgyventi dėl vaiko emocinės adaptacijos ir saugumo mokykloje
- Ypatingų poreikių turinčių vaikų tėvai gali nerimauti dėl jiems patiems reikalingų emocinių resursų ir gebėjimų įveikti sunkumus, dėl vaiko adaptacijos ir gerovės bendrai

Kaip galite padėti vaikui emociškai?

- Pakalbėkite su vaikais, ko jie gali tikėtis mokykloje
- Pasitelkite į pagalbą gerą knygą
- Žaiskite vaidmenų žaidimus
- Paruoškite vaiką psichologiškai rytinėms tvarkoms
- Išmokykite vaiką, kaip greitu būdu susirasti draugų
- Jei galite, suorganizuokite išankstinius vaiko pasimatymus su klasės draugais
- Pasidalinkite su vaikais savo mokykline patirtimi
- Vakarais nuraminkite vaiką, kad ryte jis atsikeltų gerai nusiteikęs
- Pirmą dieną mokykloje paskubėkite atsisveikinti
- Verkti yra sveika ir normalu
- Adaptacija gali užtrukti, tad nusiteikite kantriai
- Pirmąją dieną likę vieni, būkite užsiėmę
- Priminkite vaikui, kaip labai jis Jums rūpi
- Dalinkitės patirtimi ir jausmais su tėvais, kurie jau yra išleidę vaikus į mokyklą

Kaip nuteikti vaiką mokytis?

- Parodykite pagarbą naujai vaiko veiklai, kurios negalima atidėti ar nutraukti
- Padėkite vaikui užmegzti tinkamą ryšį su mokytoja (-u), priimti ją (-į) kaip autoritetą, paskui kurį jis gali sekti įveikdamas kasdienes užduotis, pagarbiai su ja (-uo) bendraukite
- Taikykitės prie atsiradusio vaiko veiklos privalomojo pobūdžio
- Palankiai atsiliepkite apie mokyklą ir mokymąsi
- Susipažinkite su mokyklos, klasės bendruomenės kultūra, normomis, taisyklėmis, tradicijomis ir padėkite vaikui jas suprasti ir jų laikytis. Aktyviai dalyvaukite mokyklos bendruomenės gyvenime, padedant užtikrinti savo ir kitų vaikų gerovę mokykloje.
- Kurkite partneriškus santykius su mokykla, joje dėstančiais pedagogais
- Bendradarbiaukite sprendžiant kylančias problemas
- Būkite atviri keičiantis informacija su kitais bendruomenės nariais tiek apie vaiką, tiek apie reiškinius, vykstančius klasėje ir mokykloje
- Mokykite vaiką toleruoti kitų ir savo trūkumus, ribotumus, neišvengiamybę būti šalia skirtingų įsitikinimų, pažiūrų ir išsilavinimo žmonių

Sėkmingos adaptacijos linki

Endriejavo pagrindinės mokyklos psichologė Agnė

Literatūra:

K.Rosier, M.McDonald „Promoting positive education and care transition for children“, 2011 m.

L.T.Coffey „16 tips to calm back-to-school jitters for kids (and parents)

Kiti šaltiniai