

Vaiko adaptacija mokykloje. Ką reikėtų žinoti tėvams?

„Tie, kurie pasiklysta kelyje į mokyklą, niekada neras savo gyvenimo kelio.“
Vokiečių posakis

Mokykla yra vienas pagrindinių vaiko socializacijos šaltinių. Mokykloje vaikas sužino, kas yra mokymasis, mokosi mokyti, bendrauti, dirbti ne tik vienas, bet ir komandoje.

Specialistai vieningai sutaria, kad sėkminga pirmoko adaptacija mokykloje daugiausia priklauso nuo to, kaip vaikas paruošiamas mokyklai šeimoje, nuo to, kokios jam yra perduodamos žinios apie tai, kas jo laukia.

Pradėję lankyti mokyklą, vaikai patenka į naują aplinką, mokosi prisitaikyti prie mokyklos reikalavimų, susipažįsta su kitais mokiniais, mokytojais, palaipsniui įgyja savarankiškumo savikontrolės, dėmesingumo įgūdžių, t. y. adaptuojasi naujoje vietoje. Vaiko adaptacija mokykloje gali trukti **iki 6 mėn.**, kiekvienam vaikui ši trukmė ir pats adaptacijos procesas gali būti skirtingi.

Viena iš žodžio „*Adaptacija*“ [lot. adaptatio — pritaikymas, priderinimas] reikšmių yra žmogaus prisitaikymas prie kintančių gyvenimo sąlygų, aplinkos. Paprasčiau tariant, tai savo vietos aplinkoje radimas.

Kalbant apie vaiko adaptaciją mokykloje galime skirti dvi jos formas:

- **Fiziologinę adaptaciją.** Ji yra susijusi su dienos režimo pokyčiais. Šią adaptaciją galima palengvinti iš anksto taikantis prie mokyklos dienos režimo, laikantis subalansuotos mitybos, fizinio krūvio, stiprinant vaiko imunitetą.
- **Psichologinę adaptaciją.** Ši adaptacija kiekvienoje šeimoje vyksta skirtingai ir priklauso nuo šeimyninės aplinkos, vaiko temperamento, charakterio ypatybių, vaiko bendravimo su bendraamžiais patirties ir pan. Palengvinti šią adaptaciją galima palaikydami vaiką, skatindami jo savarankiškumą ir pasitikėjimą savo jėgomis bei savivertę ir supažindindami su tuo, kas jo laukia.

Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, tėvai gali pastebėti šiuos simptomus:

- Gali atsirasti tokie *fiziniai simptomai* kaip *blogas ar neramus miegas, pilvo, galvos skausmai, didesnis ar dingęs apetitas, greitas nuovargis, pykinimas, vėmimas* ir pan. Vaikas taip pat gali sakyti, kad nenori eiti į mokyklą, tačiau taip pat gali būti pastebimi tik aukščiau nurodyti fiziniai simptomai be aiškiai išreikšto nenoro į mokyklą. Šie simptomai rodo apie vaiko patiriamą su mokyklos lankymu ir adaptacijos procesu susijusį stresą, kuriam įveikti reikalingas laikas, aiški struktūruota aplinka, dienos režimas, paprastos ir suprantamos taisyklės bei tėvų kantrybė.
- Dėl naujos informacijos pertekliaus vaikas gali atrodyti *pasimetęs, užmaršus*. Susisteminti naują patirtį galima padedant vaikui ją struktūruoti, t.y. paaiškinti dienos eigą: kokia pamoka seka kokią, ką atlikti pirmiau, ką paskui, kur ir kaip susidėti knygas.
- Pradėję lankyti mokyklą vaikai yra priversti atsiskirti nuo tėvų ir dėl to jaučiasi *nesaugūs ir pasimetę*. Vaikams pradėjus lankyti mokyklą, taip pat gali pasireikšti nuotaikų kaita, vaikas gali atrodyti *suirzęs, nerimastingas, dirglus, piktas arba liūdnas, prislėgtas, verksmingas*. Patiriamas stresas gali sąlygoti tiek padidėjusį vaiko uždaramą, tiek agresijos ar pykčio proveržius. Uždaresnio tipo vaikas gali jaustis prislėgtas, nes dar mokykloje nerado artimų draugų ar vaikas gali jaustis nerimastingas ar nepasitikintis savimi dėl to, kad jam sunku įsisavinti naujas žinias, ar jis nevisiškai supranta, ko iš jo yra reikalaujama.

Skatindami vaiko pasitikėjimą savimi, tėvai turėtų vaikui suprantamais žodžiais paaiškinti kas yra adaptacija, kad visi žmonės, net ir suaugę, naujose situacijose jaučiasi nedrąsiai, yra pasimetę, o aplinka jiems atrodo grėsminga. (*Prisiminkite savo pirmąją dieną mokykloje ar vasaros stovykloje, kai tėvams išvažiavus, norėdavosi taip pat išvažiuoti.*) Ir tik pamažu vis geriau pažindami naują aplinką ir įgydami naujų žinių ir gebėjimų, tampame vis kompetentingesni ir labiau savimi pasitikintys.

Rekomendacijos:

- Nežinomybė gąsdina, todėl supažindinkite vaiką su tvarka ir taisyklėmis mokykloje ir klasėje, pavyzdžiui, nesipešti, neimti svetimų daiktų be leidimo, nešaukti iš vietos ir pan.
- Stebėkite kokios nuotaikos vaikas išeina į mokyklą. Kalbėkitės su vaiku apie jausmus, pavyzdžiui, jei matote, kad jis iš mokyklos grįžo liūdnas. Patvirtinkite vaikui, kad naujoje situacijoje, naujoje vietoje nerimauti ar baimintis yra normalu, tokius jausmus patiria daug vaikų bei suaugusiųjų ir to nereiktų gėdytis.
- Skatinkite vaiko savarankiškumą, mokydami savarankiškai apsirengti, apsiauti, susidėti daiktus, naudotis tualetu.
- Drąsinkite vaiką kreiptis pagalbos, jei kažkas nesiseka ar kažko nežino.
- Laikykitės nuoseklaus dienos-nakties režimo, užtikrinkite, kad vaikas miegotų 9-10 val.
- Paaiškinkite vaikui dienos eigą: kokia veikla, pamoka seka kokią, ką atlikti pirmiau, ką paskui, kaip susidėti daiktus, pasirengti veikloms.
- Apie mokyklą, vaiko mokytoją, bendraklasius atsiliepkite teigiamai, leiskite vaikui pasikviesti draugų ar apsilankyti svečiuose, dalinkitės teigiamais savo prisiminimais apie mokyklą.
- Bendradarbiaukite su vaiko klasės auklėtoju, kitais mokytojais, norėdami sužinoti kaip vaikui sekasi bei perteikdami informaciją apie vaiką. Vaiko mokytojui yra svarbu žinoti, kokie yra vaiko pomėgiai, kokios jo individualios savybės. Visa tai leidžia mokytojui užmegzti glaudesnę ryšį su vaiku bei geriau jį pažinti.
- Leiskite namų darbus vaikui atlikti savarankiškai, tačiau kontroliuokite, ar juos atliko, pavyzdžiui, vaikui atlikus užduotis, galite kartu jas aptarti. Savarankiškas užduočių atlikimas leis vaikui mokytis atsakomybės, taip pat palengvins ir adaptacijos procesą.
- Atminkite, kad adaptacijos mokykloje periodu vaikas gali būti dirglesnis, aktyvesnis, jautresnis, emocišgesnis, todėl šiuo laikotarpiu reikalinga didesnė nei paprastai tėvų kantrybė, aiški struktūruota aplinka, dienos režimas bei paprastos ir suprantamos taisyklės.
- Apsišarvuokite kantrybe ir likite ramūs. Vaikai jautriai reaguoja ir neretai perima suaugusiųjų emocines būsenas, todėl jei Jūs nerimaujate dėl vaiko galimų nesėkmių mokykloje, vaikai dėl to gali taip pat pradėti nerimauti ir mažiau pasitikės savimi.
- Nekelkite vaikui jo amžiaus neatitinkančių reikalavimų, atsižvelkite į vaiko individualius poreikius.
- Jūsų vaikas yra individualus, todėl nelyginkite jo su kitais vaikais, pavyzdžiui, pasiekimų srityje. Lyginimas gali sukelti ne norą stengtis, bet nepasitikėjimą savimi, pyktį ar norą priešintis.
- Palengvinti vaiko adaptaciją galite rodydami susidomėjimą mokyklos gyvenimu, vaiko potyriais ir jausmais, skatindami pasipasakoti ir dalintis.
- Aptarkite su vaiku 2-3 gerus ir blogus dalykus, kurie nutiko mokykloje, domėkitės kaip sekėsi, o ne tik kokius įvertinimus gavo.
- Padėkokite vaikui, kad pasidalino. Neskubėkite siūlyti sprendimų ir kiek įmanoma, nevertinkite, geriau paklauskite, kaip galite vaikui padėti, jei vaikas pasipasakoja apie sunkumus.

Svarbu tai, kad nors galime išskirti bendrus adaptacijos etapus ar bruožus, kiekvieno vaiko adaptacija vyksta skirtingai ir gali trukti skirtingą laikotarpį.