

Kaip palengvinti pirmokų adaptaciją?



REKOMENDACIJOS tėveliams

Parengė mokyklos psichologė Asta Petrulienė

- Tėvams reikėtų kartu su atžala užsukti į naują mokyklą gerokai anksčiau, negu pradės ją lankyti. Tai galite padaryti, pavyzdžiui, prieš vasaros atostogas. Nuveskite vaiką į naują vietą, pavaikščiokite koridoriais, susipažinkite su auklėtoja. Per vasarą vaikas pripras prie minties, kad lankys mokyklą, ir žinos, kas jo laukia;
- Stebėti kokios nuotaikos vaikas išeina į ugdymo įstaigą ir kokios grįžta. Uždaresni vaikai kartais nedrįsta pasipasakoti, su kokiais sunkumais susiduria. Atidesni tėveliai gali pastebėti, kad pasikeitė jo elgesys ar emocijos (nenori eiti į mokyklą, verkia) bei atsiradę somatiniai simptomai (galvos skausmas, pykinimas ir panašiai);
- Paklauskite vaiko kaip sekėsi mokykloje, stenkitės jį išklaudyti, atsakyti į klausimus. Atminkite, kad vaiką labiau drąsina ne skuboti suaugusiųjų patarimai, kaip reikia elgtis, o tai, jog tėvai supranta jo sunkumus, tiesiog pabandykite įsijausti į savo vaiko situaciją;
- Vaikui, pradėjusiam naują etapą, lengviau įveikti adaptacijos problemas, kai jaučia, kad tėvams rūpi, kaip jam sekasi, kai gali dalytis savo patirtais išgyvenimais;
- Pradinukas, ypač pirmokėlis, dažnai naujoje mokykloje jaučiasi nesaugus. Jei vaikas namiškiams sako, jog mokykla jam nepatinka ir nenori jos lankyti, derėtų dažniau bendrauti su mokytoja. Tėvai neturėtų vengti paklausti, kodėl jis grįžta namo liūdnas;
- Tokie žodžiai kaip "tu nieko nesugebi gerai padaryti", "ar galima iš tavęs tikėtis ko nors daugiau?" tik padidina vaiko nepasitikėjimą ir nusivylimą savimi, pasistenkite nenuvertinti savo atžalos;
- Nereikėtų stiprinti mokyklos baimės klausimais: "Ar labai bijai eiti į mokyklą?". Jei vaikas jaučia tam tikrą baimę, pasakykite, kad jo nenoras ir nerimas yra suprantami, kad daugelis vaikų tai patiria. Galite pasidalinti savo patirtimi, gal ir patys kadaise taip jautėtės;
- Drovesniam vaikui labai tiktų nupiešti mokyklą, draugus ar auklėtoją ir pasikalbėkite apie tai kartu. Piešdamas vaikas ne tik išlieja savo emocijas, bet iš naujo išgyvena tam tikras situacijas;
- Judresniam, aktyvesniam vaikui, kuriam gali būti sunku išbūti visą dieną vienoje vietoje, galite pasiūlyti aktyvų užsiėmimą po pamokų, tokiu būdu padėdami jam atsikratyti įtampos ir sukaupto per dieną nerimo.

Parengta pagal R. Vaitkienės (2009) rekomendacijas

