

Penktokų adaptacija mokykloje

Perėjimas iš pradinio ugdymo koncentro į pagrindinį yra ryškus pokytis vaiko gyvenime – jis gali sukelti daugybę įvairių jausmų bei išgyvenimų. Įprastai penktoko adaptacijos procesas ar vidinis nerimas dėl įvykusių pasikeitimų gali tęstis nuo 2 iki 4 savaičių, sunkesnė adaptacija vyksta iki 2–3 mėnesių.

Tėvų vaidmuo šiame vaiko gyvenimo etape yra ypač svarbus, tad rekomenduojama:

- **Palaikyti ramią atmosferą namuose** – pasistenkite sukurti ir palaikyti ramią atmosferą namuose. Ramybė ir jaukumas namuose padeda vaikui efektyviau susidoroti su mokyklinėmis problemomis. Venkite didesnių pokyčių ir trikdžių namuose, nes namų gyvenimo ramybė mažina vaiko iš aplinkos atsineštą stresą.
- **Būti dėmesingam ir palaikyti savo vaiką** – svarbu, kad penktokas jaustų nuolatinį tėvų palaikymą ir pagalbą, domėjimąsi jo išgyvenimais. Besąlygiškas vaiko priėmimas, nepaisant jo nesėkmių, stiprina jo pasitikėjimą savimi ir daro didelį poveikį vaiko sėkmei mokykloje ir gyvenime apskritai.
- **Nesieti vaiko pažymių su savo atlygio ir nuobaudų sistema** – pasiūlykite vaikui jo gerus rezultatus laikyti apdovanojimu, o prastus – nuobauda.
- **Nelyginti su savimi, su broliais ar sesėmis, kitais klasės vaikais** – tokie palyginimai didelė tėvų klaida, mažinanti vaiko motyvaciją mokytis ir didinanti vaiko vidinį nerimą, menkinanti savivertę. Kiekvienas vaikas yra individualus ir ypatingas, išgyvena savo sėkmes ir nesėkmes.
- **Nemenkinti vaiko išgyvenamų emocijų** – žmonės į stresines situacijas reaguoja skirtingai, todėl labai svarbu nemenkinti ir priimti visas vaiko išgyvenamas emocijas. Pasakymas „nėra ko mokykloje bijoti“ yra vaiko emocijos menkinimas, tad reikėtų priimti vaiko jausmus: „aš suprantu, kad tu nerimauji. Ką galima būtų padaryti, kad tu jaustumėsi geriau“.
- **Mokyti vaiką patį spręsti jam iškilusius sunkumus** – svarbu sukurti saugią pasitikėjimo atmosferą, kad vaikas galėtų pasipasakoti apie savo patiriamus sunkumus, aptarti su juo galimas situacijos sprendimo alternatyvas, leisti vaikui pačiam nuspręsti, kuris problemos sprendimo būdas būtų jam labiausiai priimtinas.
- **Nesieti vaiko mokymosi rezultatų su jo asmenybe** – didelė klaida vaikui sakyti „koks tu šaunuolis, nes gavai dešimtuką“ ar „tu nevykėlis, nes gavai blogą pažymį“. Taip vaiko savivertė ims priklausyti nuo jo pažymių ir mokymasis, ypač atsiskaitymai, kels didžiulį nerimą. Todėl verčiau sakykite: „kaip šaunu, skyrei daugiau dėmesio mokslams ir gavai gerą pažymį“ ar „šį kartą nepasisėkė, bet kitą kartą daugiau pasimokysi ir pažymys bus geresnis“.
- **Drąsinti rodant pavyzdį** – jei vaikas nedrąsiai jaučiasi naujoje aplinkoje, tėvams patiems reikėtų modeliuoti tinkamą / pageidaujamą elgesį tokiose situacijose, džiaugtis nauja

aplinka, žmonėmis. Vertėtų kartu su vaiku pasikalbėti su klasės auklėtoja, parodyti vaikui, kad ja galima pasitikėti ir paprašyti pagalbos.

- **Mokyti savarankiško planavimo** – labai svarbu, kad vaikas mokėtų pats planuoti savo laiką, tvarkytis su jam pateikta informacija. Svarbu mokyti vaiką apmąstyti savo veiklas ir procesus. Tą galima daryti kiekvieną dieną skiriant vaikui individualaus dėmesio aptariant, ką jis dabar daro, ką darys vėliau, ką turi padaryti šią savaitę. Svarbu ne duoti vaikui konkrečius nurodymus, bet leisti pačiam samprotauti ir planuoti.
- **Būtinai pasidžiaugti vaiko sėkme** – itin svarbu pastebėti ne tik rezultatą, bet ir vaiko pastangas jo siekiant. Pokalbiai su vaiku apie procesą, ką jis darė, kad jam pasisekė, skatina vaiko pasitikėjimo savo jėgomis formavimąsi. Net ir nepasiekęs paties aukščiausio rezultato, bet pagerinęs prieš tai buvusį, pagirtas vaikas jausis svarbus ir sėkmingas.

Rekomendacijas parengė
Psichologė Asta Vaitiekūnienė