

ADAPTACIJA MOKYKLOJE



Rugsėjis – mokslo metų pradžia. Dalis vaikų jo nekantriai laukia, dalis artėjant rudeniui nerimauja. Ko gero labiausiai nerimauja tie vaikai, kuriems reikia keisti mokyklą ar klasę dėl objektyvių (pvz., pabaigė pradinę mokyklą) ar subjektyvių priežasčių (pvz., tėvai pakeitė gyvenamąją vietą). Šiems vaikams reikia adaptuotis (t.y. prisitaikyti) naujoje mokykloje ar naujoje klasėje. Adaptacija - tai procesas, kurio metu mokinys bando prisitaikyti prie naujos aplinkos (naujos mokyklos, jos taisyklių, naujų klasės draugų, mokytojų ir t. t.).

Kadangi kasmet nemažai vaikų keičia mokyklas ar klases, svarbu žinoti, kas lemia adaptacijos mokykloje sėkmę ir kaip mes, suaugusieji (tėvai ir mokytojai), galime palengvinti vaikų prisitaikymą naujoje aplinkoje.

Psichologų atlikti tyrimai rodo, kad *adaptacijos metu dauguma mokinių patiria su mokymusi susijusių sunkumų*. Naujokai dažniau skundžiasi didesniu mokymosi krūviu, pablogėjusiais pažymiais. Naujai į mokyklą atvykę mokiniai *patiria ir psichologinių sunkumų*. Juos dažniau kamuoja nerimas, depresija, patiria daugiau stresų, jaučiasi vienišesni. Naujokams neretai *būdingos ir socialinės problemos*. Adaptacijos metu mokiniai skundžiasi sudėtingesniais santykiais su bendraamžiais, dažnesniais mokykliniais kivirčiais.

Visi naujokai daugiau ar mažiau jaučia adaptacinio laikotarpio poveikį. Tačiau vieni mokiniai naujoje aplinkoje prisitaiko lengviau, kiti – sunkiau. Nuo ko tai priklauso?

Tyrimai rodo, kad mergaitės naujoje aplinkoje adaptuojasi šiek tiek sunkiau nei berniukai (ypač jei jos keičia mokyklą 5-8 klasėse). Pirmoje klasėje sunkiau adaptuojasi tie vaikai, kurie iki mokyklos augo namuose, nelankė darželio. Šie vaikai neretai stokoja bendravimo su bendraamžiais įgūdžių. Naujoje mokykloje lengviau adaptuojasi pradinė klasių ir vyresniųjų klasių (9-10) mokiniai. Paaugliams naujoje mokykloje adaptuotis yra sunkiau, iš dalies tai siejama su bendrais paauglystės amžiaus sunkumais. Sunkiausiai adaptaciją išgyvena uždari, drovūs vaikai. Jie nėra linkę patys aktyviai ieškoti naujų pažinčių ir draugystės. O buvimas vienam, nuošalyje nuo bendraklasių, kelia įtampą.

Paprastai adaptacija mokykloje trunka 4-6 savaites, tačiau gali užtrukti ir keletą mėnesių. Tuo metu vaikas ieško naujų draugų, stengiasi pritapti, neišsiskirti. Praėjus adaptaciniam laikotarpiui, dauguma mokinių sėkmingai prisitaiko naujoje mokykloje ar klasėje.

Kaip galime padėti vaikams adaptaciniu laikotarpiu?

Psichologų atlikti tyrimai rodo, kad mokyklą ar klasę pakeitusių mokinių ***adaptacijos sėkmė labiausiai priklauso nuo mokytojų elgesio***. Pastebėta, kad lengviau naujoje mokykloje adaptuojasi tie mokiniai, kurie jaučia nuoširdų mokytojų rūpestį. Naujokams labai svarbu gauti individualią pagalbą iš mokytojų. Tai žinodami, mokytojai turėtų naujokams išsamiai paaiškinti apie mokyklos tvarką, reikalavimus, suteikti informacijos apie renginius.

Vaikai lengviau pritaps mokykloje, jei jaus mokytojų draugiškumą, teisingą (objektyvų) žinių įvertinimą, jei dažniau girdės paskatinimus, pagyrimus, jei mokytojai bus empatiški (kartu su mokiniu džiaugsis jo pasiekimais ir nerimaus dėl nesėkmių), jei suteiks individualią pagalbą ugdymosi sunkumų turintiems mokiniams, bendradarbiaus su mokinių tėvais.

Mokinių adaptacijos naujoje mokykloje sėkmę geriausiai parodo tai, kiek mokiniai džiaugiasi (jaučia pasitenkinimą) mokyklos keitimu ir kaip jaučiasi pakeitę mokyklą. Kuo labiau mokiniai yra patenkinti mokyklos keitimu ir kuo aukštesniais balais vertina savo savijautą naujoje mokykloje, tuo jų adaptacija mokykloje yra sėkmingesnė.

Tam, kad vaikas lengviau adaptuotųsi naujoje aplinkoje, ***svarbi ne tik mokytojų, bet ir tėvų pagalba***. Juk adaptacinį periodą mokykloje išgyvena ne tik pirmokai, bet ir penktokai, gimnazistai, atėję mokyti į pirmąją gimnazijos klasę, visi pakeitę mokyklą ar klasę mokiniai.

Pirmiausia tėvai turėtų stebėti, kokios nuotaikos vaikas išeina į mokyklą ir kokios sugrįžta. Uždaresni vaikai kartais nedrįsta pasipasakoti, su kokiomis problemomis susiduria. Atvirauti apie patiriamus mokykloje sunkumus dažnai nelinkę ir paaugliai. Tačiau apie vaiko savijautą galima sužinoti ne tik iš jo nusiskundimų, bet ir iš pasikeitusio elgesio. Atidesni tėvai tikrai pastebės, kad pasikeitė vaiko elgesys ar savijauta (skundžiasi, kad nenori eiti į mokyklą, verkia, tapo piktas, irzlus), atsirado somatinių simptomų (galvos, pilvo skausmų, pykina ir pan.).

Kitas patarimas tėvams – ***kalbėkite su savo vaikais!*** Klauskite, kaip sekėsi mokykloje (ne tik mokyti, bet ir apie draugus – ar susirado jų, kaip su jais sutaria), stenkitės išklausti savo atžalą, atsakyti į klausimus. ***Vaiką labiau drąsina ne skuboti suaugusiųjų patarimai***, kaip reikia elgtis, ***o tai, jog tėvai supranta jo sunkumus***. Vaikui svarbu jausti, kad jis rūpi tėvams, kad gali su savo gimdytojais pasidalinti patirtais išgyvenimais.

Tėvams nereiktų (net ir juokais) savo vaiko gąsdinti mokykla. Iš pirmo žvilgsnio atrodantys nekalti tėvų pasakymai: „*tuoj ateis rugsėjo 1-oji, baigsis katino dienos*“, „*mokytoja padarys iš tavęs žmogų*“ ir pan. tik didina mokyklos baimę. Jei vaikas jaučia mokyklos baimę, pasakykite, kad jo nenoras ir nerimas yra suprantami, kad daugelis vaikų tai patiria. Galite pasidalinti savo patirtimi, gal ir patys kadaise taip jautėtės.

Tėvams svarbu palaikyti ir padrašinti savo atžalą adaptacijos laikotarpiu. Todėl neišsigąškite, jei pirmuosius mėnesius vaiko pažymiai kiek suprastėjo, jei jis jaučiasi dirglesnis,

piktesnis. Tai normalūs mokyklinės adaptacijos požymiai. Būkite kantrūs, nuoširdžiai palaikykite savo atžalą (nesvarbu, ar jis pirmokas, ar jau devintokas).

Kitas puikus būdas padėti jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams įveikti mokyklinės baimės – *piešimas ir žaidimas*. Ši maloni veikla leidžia vaikams iš naujo išgyventi jiems nemaloniais situacijas ir tokiu būdu sau padėti. Iš piešinių ir vaidmeninių žaidimų galima sužinoti, ką vaikas jaučia, kodėl nerimauja, nes apie vaizduojamus daiktus kalbėti lengviau nei apie save. Pasiūlykite savo atžalai nupiešti mokyklą, mokytoją, klasės draugus ir pasikalbėkite apie tai. Galima paprašyti vaiko nupiešti savo baimę, o po to ją sunaikinti (suglamžant, suplėšant ar sudeginant).

Judresniam, aktyvesniam vaikui, kuriam gali būti sunku išbūti visą dieną vienoje vietoje, galite pasiūlyti aktyvų užsiėmimą po pamokų, pavyzdžiui, užrašykite į sporto būrelį. Tokiu būdu padėsite jam atsikratyti įtampos ir per dieną sukaupto nerimo.

Kiekvienas vaikas yra individualus ir skirtingas, jei jūsų draugų vaikas naujoje mokykloje puikiai adaptavosi per mėnesį, nereikia panikuoti, kad jūsiškis ir antrą mėnesį dar nerimauja, eidamas į mokyklą. Visgi svarbu paminėti, kad kartais adaptacija mokykloje užsitęsia pernelyg ilgai. *Jeį pasibaigus pirmajam pusmečiui, vaikas vis dar nepritapo naujoje mokykloje ar klasėje, verta ieškoti pagalbos!* Jos galite kreiptis į mokyklose dirbančius psichologus. Psichologinę pagalbą galite gauti ir Raseinių pedagoginėje psichologinėje tarnyboje (V.Grybo g. 33, Raseiniai. Būtina išankstinė registracija telefonu 51571).