

Pirmokų adaptacija: 10 naudingų patarimų

Šiais metais pirmosios klasės duris pravėrė trisdešimt tūkstančių pirmokų. Nors pirmosios ir dažniausiai – sunkiausios – dienos, jau praėjo, psichologų teigimu, adaptacija prie naujos aplinkos vyksta gerokai ilgiau. Nauji iššūkiai ir reikalavimai, nauji draugai ir mokytojai – visa tai dažnai kelia nerimą ne tik vaikams, bet ir jų tėveliams.

Kaip vertinti pirmuosius žingsnius mokykloje ir padėti vaikui geriau adaptuotis pirmoje klasėje pataria „Šviesos“ Mokymo centro vadovė Jūratė Lutinskaitė-Kalibatienė ir Vilniaus „Genio“ progimnazijos psichologė Ingrida Stasytienė.

1. Skirkite daugiau dėmesio

Anot psichologės, pirma klasė vaikui yra išties labai svarbi, o adaptacija naujoje aplinkoje užtrunka nuo vieno iki trijų mėnesių. Apie tai, kad vaikui nepavyko pritapti, galima būtų kalbėti praėjus penkiems mėnesiams. Per šį laikotarpį tėvai gali vaikui padėti, todėl praėjus pirmiesiems įspūdžiams, svarbu akylai stebėti vaiko emocines būsenas, daugiau bendrauti, nežiūrėti pro pirštus į vaiko problemas.

„Sunkesniais atvejais netgi siūloma tėvams išeiti porai savaitių atostogų ir pasiimti vaiką po pamokų, pabūti su juo kartu. Reikia suprasti, kad nauja aplinka, nauji įspūdžiai ir nauja darbotvarkė vaikams sudaro didelį krūvį ir jie greitai pavargsta. Tėvai stebisi, kas gi vaikams mokykloje nutinka, kad jie užmiega vos įsėdę į automobilį“, – sako I. Stasytienė.

2. Dažniau drąsinkite ir palaikykite

Psichologė nesistebi, kad tėvai nori, jog jų vaikai puikiai mokytųsi bei greit adaptuotųsi mokykloje, tačiau tam griebiasi dažnai netikusių metodų, bausmių, problemas sprendžia tyla. Pasak I. Stasytienės, natūralu, kad visi suaugusieji nori kuo greičiau pastebėti vaiko pokyčius, pažangą, tobulėjimą, tačiau pirmiausia reikia kantrybės ir supratimo.

„Labai svarbu palaikyti ir padrąsinti vaiką, nes mokyklos pradžia yra sudėtingas etapas, net jei patys sunkiai tą beprisimenate. Bet kuriuo atveju visuomet reikia tikėti vaiku, jį drąsinti, palaikyti ir stebėti padarytą pažangą, o ne patį rezultatą. Taip pat niekada nelyginkite vaiko su kitais klasės draugais, nes visi ateina su skirtingais gebėjimais“, – pataria I. Stasytienė.

3. Suplanuokite dienotvarkę

J. Lutinskaitė-Kalibatienė priduria, kad pirmokui itin svarbus dienos režimas, kurį sudaryti turėtų padėti tėvai. Labai gerai, jei apie dienotvarkę kalbėjotės dar prieš mokyklą, tačiau dabar – pats laikas ją įvertinti ar pakoreguoti.

„Šio amžiaus tarpsnio vaikams labai svarbi yra aiški dienotvarkė. Dabar, kai prasidėjus mokslams ji jau nusistovėjo, verta ją dar kartą aptarti su vaiku, net užrašyti, gražiai papuošti ir pasikabinti matomoje vietoje. Kalbėdamiesi su vaiku apie jo dienotvarkę, aptarkite, kada jis keliasi ir kada eina gulėti, kada bendrauja su draugais, kada ir kiek žaidžia kompiuteriu, kada skaito. Stabili dienotvarkė

turėtų tapti savotiška rutina, kuri vaikui suteiks stabilumo ir saugumo, mokys planuoti laiką“, – sako J. Lutinskaitė-Kalibatienė.

4. Padėkite mokytis atsakomybės

„Šviesos“ Mokymo centro vadovės teigimu, tėvai taip pat turėtų prisidėti prie vaiko atsakomybės ugdymo.

„Pirmokams namų darbai dažniausiai yra neskiriami, todėl prie sąsiuvinų, knygų ilgai dirbti netenka. Tačiau labai svarbūs yra kiti dalykai, kuriantys mokinio atsakomybės pagrindus. Pavyzdžiui, savarankiškai susidėti reikiamus daiktus į kuprinę, kurią tėvams reikėtų tik patikrinti. Taip formuojama ne tik vaiko atsakomybė, bet ir savarankiškumas – jis pats bus atsakingas už tai, kad mokykloje turėjo visas reikiamas priemones arba kažko neįsidėjo, pamiršo“, – teigia J. Lutinskaitė-Kalibatienė.

5. Suteikite galimybę pažinti savo sugebėjimus

Anot psichologės Ingridos Stasytienės, viena didesnių klaidų, kurias daro pradinukų tėvai – perdėtas noras pagelbėti vaikui. Jos teigimu, sėdėti šalia vaiko jam atliekant užduotį tikrai nereikėtų, tuo labiau – daryti darbą už jį. Tai pradedantį mokinuką gali greitai pripratinti prie nuolatinės pagalbos. Dėl to ateityje, sprendžiant problemas, vaikui gali iškilti sunkumų.

„Neigiamą poveikį daro ir tėvų stovėjimas už vaiko nugaros ir pritiriamas linksėjimas vaikui teisingai atsakius į klausimus. Tuomet vaikas išmoksta laukti tokio patvirtinimo kiekviename žingsnyje ir blogai jaučiasi dirbdamas savarankiškai. Geriausia vaikui pasakyti – kai reikės pagalbos, mane pakviesk“, – teigia I. Stasytienė.

6. Kalbėkitės su pedagogais

Pasak psichologės, jau pradėjus leisti vaiką į mokyklą, svarbu daugiau papasakoti apie jį mokytojui – apie tai, kas jam geriausiai sekasi ir kas truputį nesiseka.

„Vertėtų informuoti apie vaiko sveikatą ir emocinę aplinką, kuri gali turėti įtakos mažojo moksleivio savijautai. Pavyzdžiui, gal jis gyvena neseniai išsiskyrusioje šeimoje ir dėl to nerimauja, arba patyrė artimo žmogaus netektį, galbūt prarado augintinį, – teigia ji. Apie pokyčius vaiko gyvenime svarbu įspėti mokytoją tada, kai jie nutinka.

I. Stasytienė siūlo tėvams reguliariai lankytis mokykloje, kad vaikas jaustų, jog jis ir jo mokymasis jiems rūpi. Svarbu bendrauti su mokytoju, reguliariai stebėti elektroninį dienyną, kartu su vaiku pasidžiaugti pasiekimais ir pagyrimais.

7. Padėkite išvengti papildomų rūpesčių

Psichologė pataria apie mokyklą, mokytojus, mokymo ir mokymosi svarbą kalbėti pozityviai – taip padėsime tiek sau, tiek mokyklai išlaikyti autoritetą. Net ir mažos smulkmenos gali pagelbėti vaikui išvengti papildomo streso mokykloje.

„Nenuvežkite atžalų į pamokas per vėlai. Tada vaikas negali ramiai susikaupti, nusiteikti, praleidžia pradžią ir įvadą į veiklą. Ypač pirmąją mokslo metų pusę geriau ateiti kiek anksčiau – prieš 10-15

minučių, palydėti atžalą iki klasės. Kai to neberekės daryti – vaikas pats jums pasakys“, – primena I. Stasytienė.

8. Nepersistenkite su užklasine veikla

Psichologės teigimu, tėvų noras užimti vaiką užklasine veikla ir neformaliojo ugdymo yra suprantamas, tačiau nereikia persistengti. Turiningas laisvalaikis – tai nebūtinai gausybė būrelių. Teatras, kelionės su tėvais – taip pat vaiko lavinimas.

„Be to, reikia suprasti, kad tokio amžiaus vaikas dar turi žaisti, bendrauti su tėvais ir bendraamžiais. O būrelį vaikas turi rinktis pats – ne tėvai. Aktyvus būrelių lankymas vienam vaikui gali tikti ir patikti, bet kitas gali jaustis pavargęs ir norėti ramybės“, – sako I. Stasytienė.

9. Išmokykite prašyti pagalbos

Pasak psichologės, svarbiausias dalykas, kurio reikia vaiką išmokyti – gebėjimas paprašyti pagalbos. To išmokęs vaikas jausis saugiau, nebijos iššūkių, bus drąsesnis ir komunikabilesnis.

„Būna, kad nulūžo pieštukas, vaikas verkia ir mokytojas net nežino, kodėl. Mokėdamas prašyti pagalbos, vaikas kreipsis į suaugusįjį arba draugą. Kažkas jam padės ir vaikas jausis ramesnis“, – teigia I. Stasytienė.

10. Drąsiai spęskite iškilusias problemas

„Jeigu vaikas išsiblaškęs ir nesukaupia dėmesio, nereikia jo versti dar ilgiau sėdėti prie užduoties – tai nepadės. Geriau kreiptis į specialistą ir klausti, kokių yra žaidimų, pratimų, padedančių sutelkti dėmesį. Kreiptis galima į mokyklos psichologą, psichikos sveikatos centrus, miesto ar rajono pedagoginę – psichologinę tarnybą ar privačius psichologų kabinetus“, – sako I. Stasytienė.

Jūratė Lutinskaitė-Kalibatienė priduria, kad panašiose situacijose nepamainomas pagalbininkas yra ir pats mokytojas.

„Svarbiausia iškilus problemai, pastebėjus vaiko nerimą ar pasikeitusį elgesį nelaukti – kreiptis į mokytoją, aptarti susidariusią situaciją ir kartu ieškoti galimo sprendimo“, – pataria J. Lutinskaitė-Kalibatienė.