

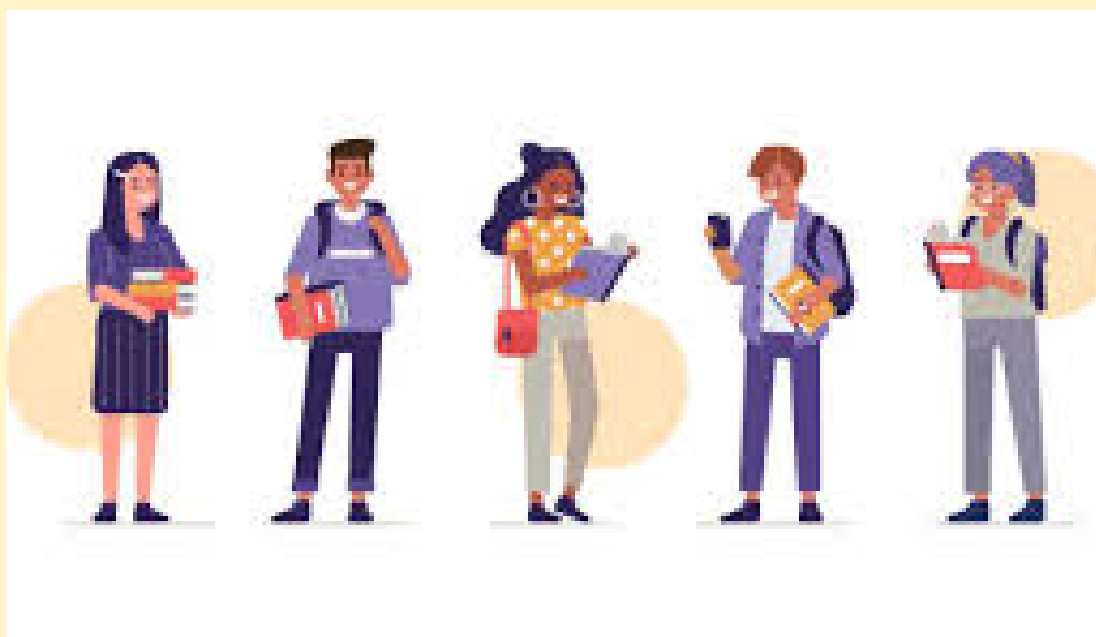


VYTAUTO DIDŽIOJO UGNĖS
KARVELIS GIMNAZIJA

PENKTOKŲ ADAPTACIJA GIMNAZIJOJE

JŪSŲ VAIKAS JAU PENKTOKAS!

Vaikams, jų tėvams perėjimas iš pradinės mokyklos į pagrindinę mokyklą yra įdomus, sudėtingas laikotarpis. Daugelis vaikų ir jų tėvų jaučia, kad šis gyvenimo pokytis yra kitoks – didesnis, svarbesnis. Mokyklinis adaptacinis pokytis yra susijęs ne tik su vaiko pasikeitusia ugdymo įstaigos aplinka, naujais jo bendraklasiais, mokytojais, bet ir jų kūne vykstančiais fiziologiniais procesais. Taip, Jūsų vaikas pradėjo bręsti. Be adaptacijos mokykloje jis turės įveikti paauglystės krizę. Kaip matome, šis etapas vaikams tikrai sudėtingas. Kiekvienas pokytis gyvenime atneša vaikams nežinomybės, nespėjamumo jausmą, o tai vaikui dažniausiai sukelia įtampą. Moksliniai tyrimai rodo, kad daugelis vaikų sėkmingai adaptuojasi naujoje aplinkoje ir susitvarko su iškilusiais sunkumais, tačiau yra vaikų, kuriems gali reikėti daugiau pagalbos [1]. Šiame vaiko gyvenimo etape galite tikėtis tiek pakilimų, tiek nuosmukių – vieną dieną Jūsų vaikas gali grįžti pilnas entuziazmo, nenustygti vietoje, kitą dieną jis gali grįžti tylus, užsidaręs. Kaip vaiko tėvai/ globėjai galite padėti vaikui pereiti šį adaptacijos etapą – kruopščiai pasiruošdami.



1. MOKYKLINĖ ADAPTACIJA. KAS TAI?

Adaptacija mokykloje – tai procesas, kurio metu vaikas mokosi prisitaikyti prie mokyklos reikalavimų [8].

Mokslininkai nurodo, kad dažniausiai psichologinė vaiko, penktoko, adaptacija trunka 4–8 savaites, tačiau laikotarpis gali būti trumpesnis, ilgesnis dėl individualių, kultūrinių skirtumų [8].

2. POKYČIAI SU KURIAIS SUSIDURIA PENKTOKAI!

- Dalykinė sistema, daug mokytojų, pereinama į kabinetinę sistemą [1].
- Vaikas praranda nuolatinę mokymosi vietą – klasę, prie kurios buvo pripratęs [1].
- Prasideda pasiekimų vertinimas pažymiais [1].
- Keičiasi klasės draugai [1].
- Daugiau laiko reikia skirti mokymuisi, nei žaidimui [2].
- Keliami didesni reikalavimai iš mokytojų, iš tėvų (pvz., didesnio savarankiškumo, didesnės disciplinos ir pan.) [2].

3. IŠŠŪKIAI SU KURIAIS GALI SUSIDURTI PENKTOKAI!

- Sunkiai išgyvenamas atsisveikinimas su mokytoju [1].
- Padidėjęs mokymosi krūvis, nauja ugdymosi aplinka [2].
- Skirtingi mokytojų mokymo, klasės valdymo stiliai [2].
- Konkurencinė įtampa [2].
- Daug rūpesčių vienu metu (dažniausiai penktokų įvardijami rūpesčiai žr. pav. 1) [3].
- Nepritapimas prie klasės draugų [3].
- Depresija, nerimas [3].

Prieš adaptaciją (vasaros metu)	Per adaptaciją (6-8 sav. mokykloje)
<ul style="list-style-type: none">• Pasiklysti.• Patyčios.• Namų darbai.• Nesusirasti draugų ir/ar prarasti senus draugus.	<ul style="list-style-type: none">• Prarasti senus draugus• Bausmės.• Namų darbai.• Vyresni vaikai.

1 pav. dažniausiai penktokų įvardijami rūpesčiai. Sudaryta pgl. [3].

5. KAIP ATRODO SĖKMINGA PENKTOKŲ ADAPTACIJA?

Anot mokslininkų, šie požymiai parodo sėkmingą vaiko adaptaciją [6]:

- Užmegzti nauji santykiai ir/ar išlaikytos senos draugystės.
- Demonstruojamas pasitikėjimas savimi.
- Rodomas susidomėjimas gimnazija/ mokymusi (pvz., kalbama apie gimnaziją).
- Padidėjęs vaiko organizuotumas (pvz., žino, kada, kaip atlikti mokyklinės užduotis, namų darbus).
- Mėgstamiausio mokytojo (-os) turėjimas.
- Vaikas nori mokytis toliau (pvz., vaikas svajoja apie studijavimą universitete, kolegijoje, profesinėje mokykloje).

NORINT, KAD VAIKAS SĖKMINGAI ADAPTUOTŪSI GIMNAZIJOJE, JAM REIKIA PALAIKYMO, PASKATINIMO IŠ JAM BRANGIŲ ŽMONIŲ: TĖVŲ, DRAUGŲ IR MOKYTOJŲ (BARBER & OLSEN, 2004).



TĖVŲ PAGALBA YRA SVARBI!!!

01. Neretai mokiniai, susidūrę su sunkumais, suvokia mokytojus, kaip šaltus, bejausmius, kenkiančius. Ši neigiama nuostata gali būti vienas iš veiksnių skatinančių prastą prisitaikymą gimnazijoje. Vaikui atneša naudą pozityvūs santykiai su mokytoju. Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie kuria pozityvius santykius su mokytojais, turi mažesnę tikimybę elgtis žalingai. Taip pat vaiko pozityvus santykis su mokytojais didina vaikų atsakomybės jausmą, gerina psichologinę savijautą [1]. Rekomenduojama keisti vaikų neigiamas nuostatas (apie mokytojus) į teigiamas, neutralias nuostatas.

Situacija: vaikas turi nuostatą, jog mokytojas jam kenkia.

Būdas (-ai), kuris (-ie) gali padėti: situacijos išsiaiškinimas/diskusija. Išsiaiškinti situaciją padeda: atviri klausimai, vaiko klausymasis, empatija, abstrakti diskusija.

02. Vaikai, perėję iš pradinės mokyklos, gimnazijoje susiduria su nauju dalyku – pasiekimų vertinimu pažymiais. Tyrimai rodo, kad tėvų keliami per aukšti akademiniai reikalavimai, gali pakenkti mokinio prisitaikymui gimnazijoje, akademiniam pažangumui, psichologinei, fizinei gerovei [2].

Situacija: vaikui vidutiniškai sekasi matematika. Paprastai vaikas iš matematikos kontrolinių darbų gauna 5–7.

Būdas (-ai), kuris (-ie) gali padėti: realūs lūkesčiai (realus šioje situacijoje lūkestis, kad vaikas gaus 7), atskyrimas vaiko asmenybės ir jo akademinų pasiekimų (Tu esi protingas vaikas, tačiau tavo elgesys, nesimokymas, netinkamas).

03. Yra tyrimų, kurie teigia, kad mokinių fizinis aktyvumas yra susijęs su geresniu prisitaikymu gimnazijoje ir didesne mokinių jaučiama psichologine gerove.

Situacija: vaikas nuolat prašo tėvų, kad parašytų atleidimo nuo kūno kultūros pamokų raštelį. Taip pat vaikas dažnai yra namie (daro pamokas, piešia, žaidžia kompiuteriu ir t.t).

Būdas (-ai), kuris (-ie) gali padėti: skatinti užsiimti aktyvia veikla (pvz., organizuoti šeimos pasivaikščiojimą, važinėjimąsi dviračiais ar kt.), puoselėti teigiamą nuostatą į sportą, kūno kultūros pamokas (sportas, judėjimas gyvenime yra svarbus, nes jis padeda mums aiškiau mąstyti, atsipalaiduoti, augti ir kt.), nepalaikykite vaiko sprendimo praleisti kūno kultūros pamokas be pateisinamos priežasties.

04. Vaikai šiuo įtemtu laikotarpiu gali turėti didesnį poreikį: palaikymo, paramos, struktūros [4].

Būdas (-ai), kuris (-ie) gali padėti: namie esanti rutina, vakarinis pokalbis apie vaiko sėkmes, nesėkmes, pagalbą susidarant mokymosi tvarkaraštį ir pan.

05. Kartais tėvai jaučia įtampą dėl mokinių adaptacijos gimnazijoje. Tyrimai rodo, kad paprastai tėvai jaučia įtampą dėl šių dalykų: vaiko akademinio pažangumo, santykių su draugais, mokytojais, patyčių, namų darbų, daiktų pamiršimo. Didesnė tėvų įtampa siejama su didesne vaikų įtampa, prastesniu prisitaikymu, mažesniu akademinio pažangumu [4].

Būdas (-ai), kuris (-ie) gali padėti vaikui: pasirūpinimas savimi ir savo stresu, nerimu (pvz., pokalbis su antra puse, draugu ar kt. apie nerimą, įtampą, dienorasčio rašymas, laisvalaikis, pasivaikščiojimas, šilta vonia).

SĖKMĖS!!!

Naudotos literatūros sąrašas:

1. Augienė, D., Bobrova, L., & Butvilas, T. (2005). Mokytojo bendravimo kompetencija penktokų adaptacijos mokykloje kontekste. *Mokytojų ugdymas*, (4), 24–29.
2. Longobardi, C., Settanni, M., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2019). Students' psychological adjustment in normative school transitions from kindergarten to high school: Investigating the role of teacher-student relationship quality. *Frontiers in psychology*, 10, 1238.
3. Luna, P., Rodríguez-Donaire, A., Rodrigo-Ruiz, D., & Cejudo, J. (2020). Subjective well-being and psychosocial adjustment: Examining the effects of an intervention based on the Sport Education Model on children. *Sustainability*, 12(11), 4570.
4. Rice, F., Frederickson, N., Shelton, K., McManus, C., Riglin, L., & Ng-Knight, T. (2015). Identifying factors that predict successful and difficult transitions to secondary school. London: University College London.
5. Mac Iver, M. A., Epstein, J. L., Sheldon, S. B., & Fonseca, E. (2015). Engaging families to support students' transition to high school: Evidence from the field. *The High School Journal*, 99(1), 27–45. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00495-0](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00495-0).
6. Evangelou M, Taggart B, Sylva K, Melhuish E, Sammons P, Siraj-Blatchford I. Effective Pre-School, Primary and Secondary Education 3-14 Project: What Makes a Successful Transition from Primary to Secondary School? DCSF Publ. Published online 2008.
7. Barber, B. K., & Olsen, J. A. (2004). Assessing the transitions to middle and high school. *Journal of Adolescent Research*, 19, 3–30. [10.1177/0743558403258113](https://doi.org/10.1177/0743558403258113) [Crossref], [Web of Science®], [Google Scholar]
8. Zhang, D., Cui, Y., Zhou, Y., Cai, M., & Liu, H. (2018). The Role of School Adaptation and Self-Concept in Influencing Chinese High School Students' Growth in Math Achievement. *Frontiers in psychology*, 9, 2356.