

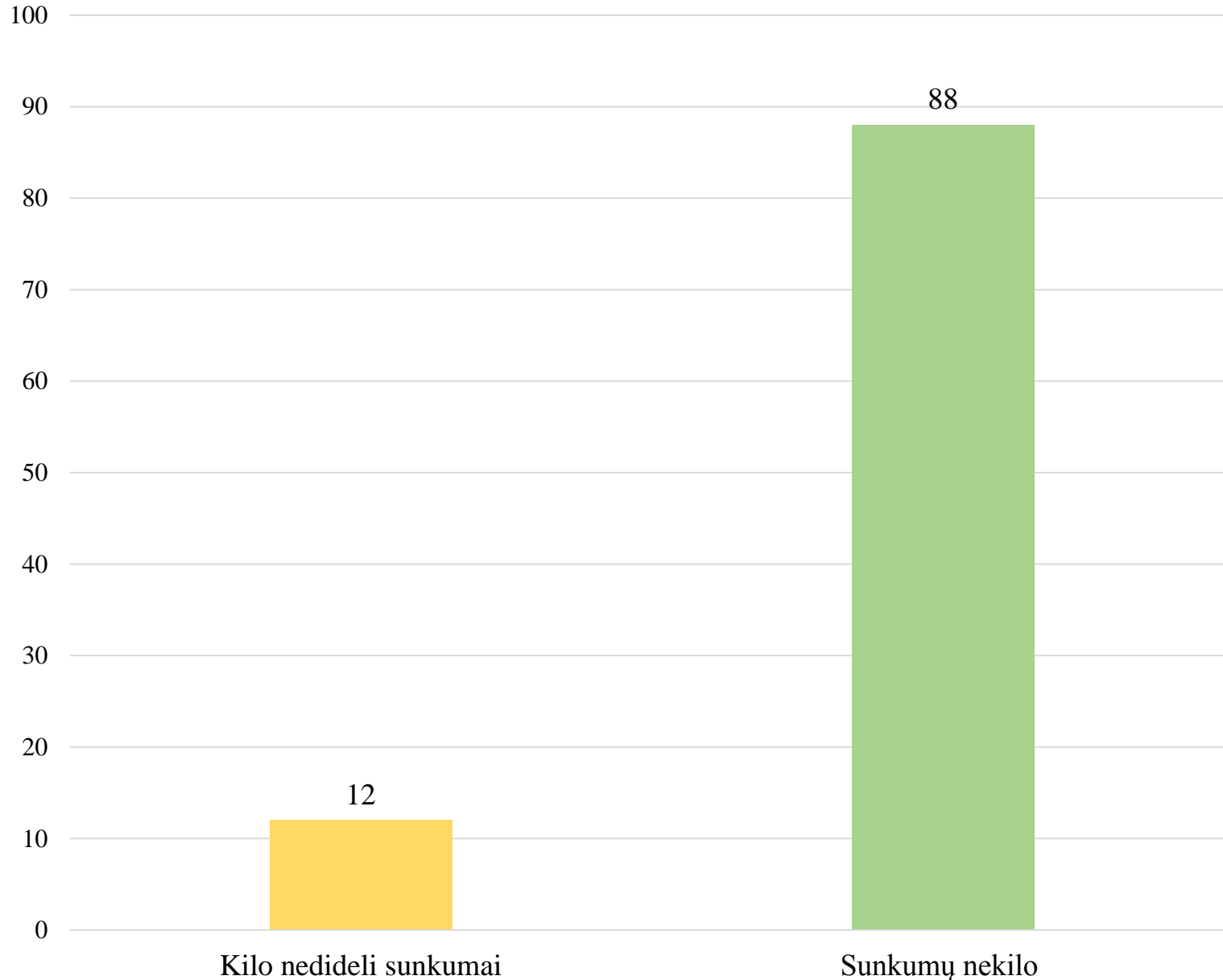
Kaišiadorių V. Giržado progimnazijos pirmokų adaptacijos mokykloje tyrimas

Psichologė Kristina Brazauskienė,
2022 lapkritis

Bendri duomenys

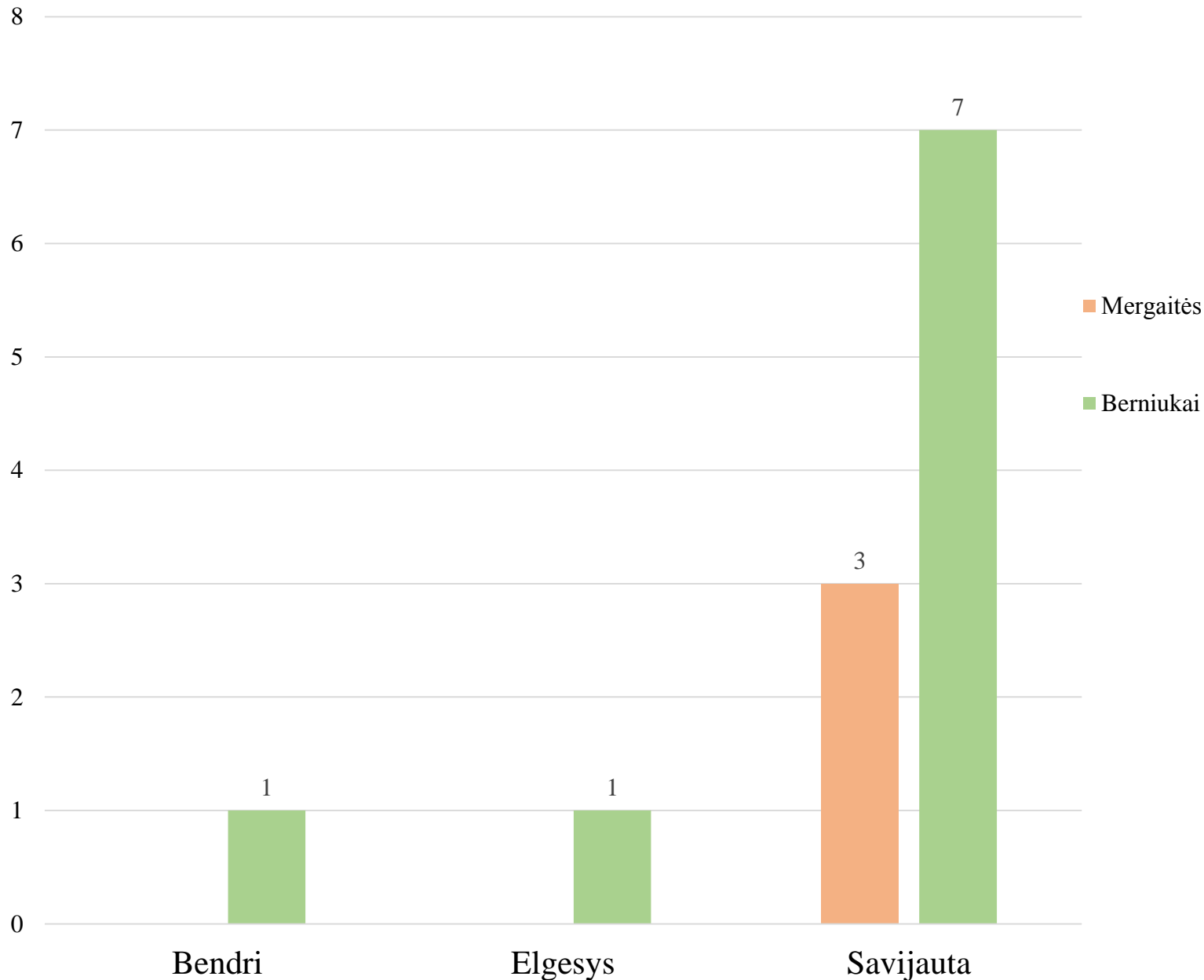
- Apklausoje dalyvavo 100 (91 proc.) pirmų klasių mokinių tėvų: 1a – 18, 1b – 19, 1c – 23, 1d – 19, 1e – 21.
- Anketas užpildė 51 berniuko, 48 mergaičių ir 1 lytis nebuvo pažymėta, tėvai.
- Tyrimas vykdytas lapkričio 14 – 18 dienomis, tėvai pildė popierinę anketos formą.

Rezultatai (1)



- Diagramoje pateikti vaikų elgesio, bendravimo ir/ ar emocijų pokyčiai, kuriuos stebėjo jų tėvai adaptacijos metu.
- Matyti, jog **88** vaikų tėvai adaptacijos metu nestebėjo savo vaikų emocijų, bendravimo ar elgesio pokyčių.
- 12 vaikų tėvai stebėjo kiek pasikeitusį savo vaikų elgesį, bendravimą ir/ar savijautą.

Rezultatai (2)



- Diagramoje pateiktas adaptacijos metu vaikams kilusių sunkumų pasiskirstymas pagal lytį.
- Matyti, jog vieno berniuko tėvai stebėjo jo pasikeitusį elgesį ir savijautą.
- Vieno berniuko tėvai stebėjo tik pasikeitusį sūnaus elgesį, bendravimą, t. y. jis buvo uždaresnis, nenorėjo pasakoti apie mokyklą, klasėje jam galėjo būti sunkiau susirasti draugų.
- Trijų mergaičių ir septynių berniukų tėvai stebėjo pasikeitusią savo vaikų savijautą, t. y. adaptacijos metu jie buvo nervingesni, uždaresni, nenorėdavo eiti į mokyklą ar atlikti mokyklinių užduočių, galbūt dažniau nei įprastai skundėsi sveikatos sutrikimais.

Rekomendacijos tėveliams, kurių vaikams kilo sunkumų

- Tėveliams rekomenduojama ir toliau stebėti savo vaikus.
- Stebint nejprastą savo vaiko elgesį, bendravimą su suaugusiaisiais ar klasės vaikais, savijautą, rekomenduojama pasikonsultuoti su švietimo pagalbos specialistais (psichologe, socialine pedagoge) dėl pagalbos teikimo vaikui.

Rekomendacijos tėveliams, siekiant užtikrinti kuo sėkmingesnę ugdymąsi (1)

- **Miegas.** Labai svarbu, kad vaikai kiekvieną vakarą miegoti eitų tuo pačiu metu. Pageidautina, kad 21 valandą jie jau miegotų. Bent porą valandų prieš miegą rekomenduojama nežiūrėti televizoriaus, nesinaudoti telefonu, kompiuteriu ar planšete. Vaikai turėtų užsiimti ramia, miegui nuteikiančia veikla. Labai gerai, jei yra ritualai prieš miegą (prausimasis, pasakos ir pan.), kad vaikas žinotų, kad jau artėja miego metas.
- **Rutina.** Svarbu, kad vaikas dienos eigoje žinotų, kas po ko bus ir kad tos rutinos būtų laikomasi. Taip susiformuoja įpročiai, vaikas gali jaustis saugiau. Geriau, kad pamokų ruošą nebūtų nukeliama į vakarą, nes tuomet vaikai būna pavargę ir atminties bei dėmesio procesai taip gerai nebefunkcionuoja.

Rekomendacijos tėveliams, siekiant užtikrinti kuo sėkmingesnę ugdymąsi (2)

- **Kompiuterinių technologijų naudojimas.** Neribojamas technologijų naudojimas vaikus išvargina, jie tampa irzlesni, piktesni, sunkiau sukaupia dėmesį, pradeda mažiau domėtis išorine aplinka nei virtualia realybe. Pasitaiko atvejų, kad suprastėja miego kokybė, sapnuojami košmarai, todėl ryte vaikai jaučiasi nepailsėję, tuomet ir mokykloje sekasi sunkiau. Rekomenduojama, kad pradinių klasių mokinių prie ekranų praleidžiamas laikas būtų iki *2 valandų per dieną*.
- **Aktyvus laisvalaikis.** Judant mūsų organizmas geriau aprūpinamas deguonimi, o augantis vaikų organizmas vystosi geriau. Jeigu vaikas nelanko jokio sporto būrelio, pasistenkite pasirūpinti, kad jo dienos rutinoje vis tiek atsirastų laikas, skirtas aktyviai veiklai. Tai gali būti tiek šuniuko pavedžiojimas, tiek ėjimas pasivaikščioti, tiek bėgiojimas lauke su kitais vaikais.
- **Bendra veikla kartu.** Tai gali būti stalo žaidimai, maisto gaminimas, namų tvarkymasis ar pasivaikščiojimas gryname ore, tačiau dėmesys turi būti skiriamas tik jam, vaikui. Tuo metu neturėtų būti naudojamos telefonas, žiūrimas televizorius („aš tave girdžiu, kalbėk“). Bent pusė valandos per dieną gryno laiko, skirto bendrauti su savo vaiku, parodymo, kad jis vienodai svarbus ir mylimas šeimos narys.