

Būsimų pirmokų ir priešmokyklinio ugdymo mokinių adaptacija

Svarbiausi vaiko pasiruošimo mokyklai aspektai.

Informacija naudinga tiek pirmokų, tiek priešmokyklinukų tėvams.



Eglė Parachomikienė

2026-04-28



Mokyklinė adaptacija–

tai vaiko prisitaikymo prie naujos mokymosi aplinkos procesas, kai jis mokosi gyventi pagal mokyklos ritmą, susipažįsta su taisyklėmis, kuria santykius su mokytojais ir bendraamžiais, įgyja pasitikėjimo savimi naujoje situacijoje. Adaptacija yra individuali – vieniems vaikams prireikia kelių savaičių, kitiems – kelių mėnesių.

Psichologo vaidmuo mokykloje:

- Psichologas padeda vaikams geriau jaustis, bendrauti, mokytis.
- Konsultuoja vaikus, tėvus, mokytojus.
- Dirba individualiai, grupėse, klasėse.
- Tikslas – padėti vaikui augti saugioje, palankioje aplinkoje.



Būsimiems pirmokams: pasiruošimas mokyklai

Prisitaikymas

Reikia laiko. Normalu, jeigu pradžioje sunku.

Socialiniai įgūdžiai

Komunikacija, dalinimasis, konfliktų sprendimas.

Emocinė branda

Savarankiškumas, atsakomybė, streso valdymas.

Kognityviniai gebėjimai

Skaitymo, rašymo, skaičiavimo pradmenys.

Fizinė sveikata

Pakankamas miegas ir sveika mityba.

Savarankiškumas

Apsirengti, susitvarkyti priemones, laikytis taisyklių.

Pirmoko adaptacija mokykloje: tėvų gairės

Pirmosios savaitės

Kantrybė ir palaikymas yra svarbiausi – vaikui reikia laiko apsiprasti.

Pozityvus požiūris į mokyklą

Kalbėkite apie mokyklą su šypsena, pasitikėjimu – vaikai perima tėvų nuotaikas.

Nauja aplinka

Padėkite vaikui susipažinti su mokykla, klase, draugais, mokytoja.

Kasdienis bendravimas

Domėkitės, kaip vaikas jaučiasi („Kaip tau sekėsi?“, „Kaip jauteisi?“), o ne tik rezultatais („Ką gavai?“).

Rutina

Sukurkite aišką, pastovią dienotvarkę – ji padeda vaikui jaustis saugiai.

Klaidos – mokymosi dalis

Leiskite vaikui suklysti, padrąsinkite bandyti iš naujo – svarbu ne tobulumas, o pastangos.

Streso valdymas

Išklausykite vaiko jausmus, neignorukite nerimo, būkite ramūs ir palaikantys.

Ruošimasis rytdienai

Kartu su vaiku peržvelkite, kas jo laukia, padėkite susidėti reikalingus daiktus – tai suteikia saugumo.

Kai vaikui sunku: kas normalu, o kada kreiptis pagalbos

Normalu:

- Nenoras eiti į mokyklą pirmomis savaitėmis.
- Nuovargis, jautrumas, verksmingumas.

Kreiptis pagalbos, jeigu:

- Nerimas labai stiprus, tęsiasi ilgai.
- Vaikas atsisako bendrauti, dažnai skundžiasi sveikata be priežasties.
- Pastebite ženklų, kad vaikas patiria sunkumų santykiuose ar mokymesi.



Priešmokyklinis ugdymas: svarbiausi aspektai

Tikslas – pasirengimas mokyklai: emocinis, socialinis, pažintinis.

Ugdomoji veikla

Skatinamas savarankiškumas.

Žaidimu pagrįstas

mokymasis, kūrybinės

užduotys ir pažintinė veikla.

Socializacija

Bendravimas ir mokymasis
būti grupėje.

Emocinis ugdymas

Emocijų atpažinimas ir
empatijos vystymas.

Tėvų vaidmuo

Aktyvus dalyvavimas ir
bendradarbiavimas su
pedagogais.

Palaikyti, pasitikėti,
neužbėgti vaikui už akių.

- Jeigu kyla abejonių dėl pasirengimo – verta pasitarti su mokytojais ar psichologu.



Kaip padėti vaikui pasiruošti priešmokykliniam ugdymui?

Smulkiosios motorikos lavinimas

Piešimas, lipdymas, karpymas padeda rankų koordinacijai.

Kalbos vystymas

Skaitykite knygas ir kalbėkite su vaiku kasdien.

Spalvų ir formų atpažinimas

Žaidimai ir užduotys lavina pažinimą.

Socialiniai įgūdžiai

Žaidimai su draugais moko dalintis ir bendrauti.

Tėvų ir mokyklos bendradarbiavimas: sėkmės raktas

Reguliarus bendravimas

Mokytojai ir tėvai – viena komanda. Bendraukite su mokytojais ne tik problemų atveju – pasidalinkite, paklauskite, palaikykite ryšį.

Dalyvavimas mokyklos renginiuose

Parodykite, kad jums svarbu tai, kas vyksta mokykloje – tai stiprina vaiko motyvaciją ir ryšį su bendruomene.

Pagalba namuose

Skatinkite vaiko savarankiškumą – padėkite suprasti užduotis, bet neatlikite jų už vaiką.

Bendrų tikslų siekimas

Jei kyla sunkumų – kreipkitės kuo anksčiau. Kartu su mokytojais ieškokite sprendimų, kad vaiko patirtis mokykloje būtų sėkminga.

Pasitikėjimo kultūra

Vaikas jaučiasi saugus, kai tėvai pasitiki mokytoju, o mokytojas – tėvais. Stiprinkime šį pasitikėjimą nuosekliai.

MAKSIMALUS EKRANO LAIKAS PER DIENĄ

- 0 val. – iki 2 m. vaikams.
- iki 1 val. – 2-5 m. vaikams.
- iki 2 val. – 6-10 m. vaikams.
- iki 3 val. – 11-17 m. vaikams.

3-4 VALANDŲ ŽALINGĄ RIBA

3-4 valandos laisvalaikiui ir pramogoms yra riba, kurią peržengus galimas žalojantis poveikis ir vyresniems vaikams.

ŽALA ILGIAU NAUDOJANT EKRANUS

Ilgesnis ekranų naudojimas siejamas su prastesne mokyklinio amžiaus vaikų fizine, emocine ir psichikos sveikata, su mokymosi noru ir pasiekimais.





Svarbi informacija ir kontaktai

Psichologo kontaktai

Eglė Parachomikienė, 205 kab.

egle.parachomikiene

Gimnazijos svetainė

[Kauno r. Neveronių gimnazija](#)

[TAMO](#)

Naudingos nuorodos

[Darnūs namai – kuriantiems darnius santykius](#)

[Kauno rajono pedagoginė psichologinė tarnyba – Kauno rajono pedagoginė psichologinė tarnyba](#)

Klausimai

Susisiekite, jeigu turite klausimų arba reikalinga pagalba.