



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

# ADAPTACIJA MOKYKLOJE

# ADAPTACIJA

---

- Prisitaikymas;
- Adaptacijos metu patiriamas sumišimas, stiprūs jausmai, kurie dažnai yra nemalonūs;
- Mokykloje kinta vaikui keliami reikalavimai, jį supa daugiau žmonių nei anksčiau, reikia priprasti prie klasės auklėtojos, užmegzti ryšį su ja.

# PAGRINDINIAI ADAPTACINIO LAIKOTARPIO POŽYMIAI:

---

- Pakitęs, neįprastas vaiko elgesys;
- Galimi somatiniai sunkumai (sutrikęs miegas, galvos, pilvo skausmai, virškinimo sutrikimai, pakitęs apetitas...)
- Galimas padidėjęs vaiko irzlumas;
- Vaiko nenoras eiti į mokyklą;
- Maištavimas;
- Didesnis tėvų dėmesio poreikis;
- Regresas – „pamiršimas“ anksčiau jau išmoktų dalykų;
- Destruktyvi pykčio raiška
- Galimi ir kiti elgesio bei emocijų pakitimai, priklausomai nuo kiekvieno vaiko individualiai;

# REKOMENDACJOS:

---

- Ruoškite vaiką mokyklai: formuokite teigiamą nuostatą mokyklos bei mokytojos atžvilgiu, pasakokite apie mokyklą, kaip atrodys vaiko diena joje, mokykite savarankiškumo;
- Domėkitės vaiko diena mokykloje – ne tik veikla, bet ir savijauta;
- Turėkite aiškią dienotvarkę (kada keliatės, pusryčiaujate, ruošiatės į mokyklą, einate į mokyklą, poilsiaujate, atliekate namų darbus ir t.t.);
- Padėkite atlikti namų darbus (pradinėse klasėse vaikai nesupranta „mokytis reikia dėl savęs“, jie mokosi, nes nori įtikti tėvam bei mokytojai);
- Į mokyklą vaiką veskite reguliariai;
- Palaikykite ryšį su klasės auklėtoja, esant poreikiui kreipkitės į psichologą.

Įprasta adaptacinio periodo trukmė  
nuo 2 savaičių iki 2 mėnesių



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

## MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

[www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)