M[okykloje](https://www.tavovaikas.lt/lt/temos/mokykla) rugsėjis – įtemptas laikas. Rudens pradžioje ne tik naujokams, bet ir mokyklos senbuviams vyksta [adaptacija](https://www.tavovaikas.lt/lt/temos/adaptacija), kurią išgyvena ne tik vaikai, tėvai, bet ir mokytojai. Skiriasi tik patiriamo nerimo lygis ir jo išraiškos būdai.

Sunkiai vykstant mokinio adaptacijai pastebimas didesnis nerimas bei įtampa. Nerimo išraiška daugiausia priklauso nuo pačio mokinio asmenybės, ne nuo jo amžiaus. Mokinys gali išreikšti nerimą ašaromis ar patirti pilvo skausmus būdamas ir 9-oje ar vyresnėje klasėje. Juk ir suaugusiems būdingi skirtingi nerimo požymiai: vieniems skauda galvą, kitiems „suka“ pilvą, dar kitiems kyla impulsas išreikšti savo emocijas.

Adaptacinis laikotarpis kiekvienam trunka skirtingai, tad reikia laiko prisitaikyti prie pasikeitusios aplinkos, naujų mokytojų. Leiskime adaptuotis, „nekabinkime“ etikečių, būkime supratingesni vieni kitų atžvilgiu.

Psichologinė gerovė, gera emocinė savijauta sąlygoja mokinių gerus mokyklinius pasiekimus, sėkmingą dalyvavimą bendroje veikloje, palankius santykius su bendraamžiais ir suaugusiais. Geri santykiai, parama ir bendradarbiavimas formuoja teigiamą mokinių požiūrį į mokyklą, mokymąsi, stiprina jų psichologinį atsparumą, skatina bendruomeniškumą.



Parengė psichologė Dovilė Andrijauskienė