

Vaikas pokyčių kelyje: kaip padėti adaptuotis darželyje?



Artėjant naujų mokslo metų sezonui, labai laukiame atvykstančių naujai priimtų mažylių, tačiau taip pat nerimaujame dėl neišvengiamos adaptacijos laikotarpio. Kaip žinome, vienas pirmųjų reikšmingų pokyčių vaiko gyvenime įvyksta jam pradėjus lankyti darželį. Suprantame, kad šiuo nelengvu laikotarpiu pokyčius išgyvena visa šeima. Kiekvieno vaiko adaptacijos trukmė skirtinga, nes ji priklauso nuo vaiko raidos, asmeninių savybių, amžiaus ar socialinės patirties.

DARŽELIS: būtinybė ar galimybė?

Augdamas namuose vaikas daug laiko praleidžia su suaugusiais žmonėmis: mama, tėčiu, močiute, seneliu, aukle. Taip formuojami ir ugdomi bendravimo su suaugusiais įgūdžiai. Tačiau labai svarbūs ir bendravimo su bendraamžiais įgūdžiai, nes vaikui reikia draugų, reikia turėti su kuo žaisti ir taip po truputį tapti savarankiškesniam, drąsesniam, pasitikinčiam savimi bei gebančiam įveikti netikėtumus. Todėl darželio lankymas – gebėjimas atsiskirti nuo tėvų, prisitaikymas prie naujų taisyklių ir pasikeitusios aplinkos, bendra veikla su kitais vaikais – yra unikali ir labai svarbi patirtis.

- Darželį lankantys vaikai pirmiausia turi unikalią galimybę bendrauti ir mokytis iš bendraamžių. Jie ateina iš skirtingų šeimų, atsineša įvairius elgesio ir bendravimo modelius, įvairią patirtį, skirtingos apimties ir nevienodo stiliaus žodyną, todėl jų patirtis tampa itin įvairiapusiška ir turtinga.
- Darželyje vaikai susitinka su įvairiais suaugusiais žmonėmis, perteikiančiais visuomenės normas ir taisykles, todėl greičiau išmoksta tinkamai elgtis (arba bent jau teoriškai tai supranta).
- Darželį lankantys vaikai kasdien dalyvauja įvairioje ugdomojoje veikloje. Todėl atsižvelgiant į amžių, individualumą ir galimybes lavinamos penkios pagrindinės jų kompetencijos: socialinė, komunikavimo, pažinimo, meninė ir sveikatos saugojimo.
- Darželyje yra daug skirtingų erdvių (koridoriai, rūbinė, grupės erdvė, muzikos salė, specialistų kabinetai ir pan.), todėl susipažindamas su jomis vaikas įveikia naujovių iššūkių, mokosi lanksčiai prisitaikyti prie pokyčių, įgyja patirties, praplečia asmeninę erdvę, tampa drąsesnis ir labiau pasitikintis savimi.
- Darželyje gausu įvairių vaiko raidą atitinkančių priemonių ir žaislų, todėl sudaromos platesnės galimybės rinktis, eksperimentuoti, žaisti ir pažinti savo pomėgius.

- Įvairialypė dienotvarkė, reguliarus sveikatai palankus valgiaraštis, reglamentuotas poilsio laikas – tai bendra ikimokyklinio ugdymo įstaigos kasdienybė, prie kurios tenka prisitaikyti kiekvienam darželinukui.

Pradėjęs lankyti darželį vaikas susiduria su pokyčiais, iššūkiiais ir jaučia didelę įtampą. Todėl natūralu, kad kuriam laikui gali pasikeisti jo elgesys ir emocijos. Vieni vaikai tampa aktyvesni, judresni, jų nuotaika nuolat kinta, kiti, priešingai, būna netipiškai pasyvūs: atsisako bendrauti, slopina emocijas, renkasi stebėtojo vaidmenį.

DARŽELIS IR NAMAI – dvi skirtingos erdvės.

- Adaptacijos pradžioje dauguma vaikų verkia išsiskirdami su tėvais, atsisako maisto, kai kurie skundžiasi pilvo skausmais, prasčiau miega. Kartais pasitaiko pykinimo, nevalingo šlapinimosi ar tuštinimosi atvejų, be aiškios priežasties pakyla temperatūra. paprastai laikui bėgant šie simptomai švelnėja, rimsta ir išnyksta.
- Pastebime, kad darželyje geriausiai jaučiasi tie vaikai, kurių tėvai padeda jiems suprasti: darželyje ir namuose gyvenimas skiriasi. Supažindinkite su šiais skirtumais mažylį prieš jam pradėdant lankyti darželį bei vis pakartokite jau pradėjus. Jūsų pagalba namuose – ypač svarbi.
- Labiausiai pagalbos reikia suvokti, kad:
 - darželyje suaugusiųjų dėmesiu būtina dalytis su kitais vaikais;
 - darželyje reikia nuosekliau nei namuose laikytis dienotvarkės ir kitų taisyklių;
 - darželyje reikia dalytis žaislais;
 - tėvai su manimi draugauja visada, o draugai gali ir nenorėti – juk jie renkasi.

Kiek laiko užtrunka adaptacija?

Adaptacijos procesas gali užtrukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Tai priklauso nuo vaiko amžiaus ir individualių savybių bei pasiruošimo lankyti darželį. Jei po dviejų – trijų mėnesių vaikas negali priprasti prie pasikeitimų, rekomenduojame pasikonsultuoti su specialistais arba atidėti darželio lankymą. Reikia prisiminti, kad po ilgos pertraukos jau pripratęs prie darželio vaikas gali ir vėl patirti sunkumų.



SĖKMINGĄ VAIKO ADAPTACIJĄ DARŽELYJE LEMIANTYS VEIKSNIAI

Kodėl adaptacijos laikotarpis kelia vaikams tiek daug streso?

Pradėjus lankyti darželį vaikai turi prisitaikyti (adaptuotis) prie pasikeitimų ir įveikti savo baimes:

- Baimė būti paliktam visam laikui. Atsiskyrimas nuo mamos ir tėčio nepažįstamoje aplinkoje su nepažįstamais žmonėmis yra naujas patyrimas vaikui.
- Naujų žmonių baimė. Daug nepažįstamų žmonių, su kuriais reikės išmokti bendrauti.
- Pasikeitusios erdvės baimė. Nauja, nepažįstama aplinka, naujos taisyklės, nauja dienotvarkė.

Kiek trunka adaptacija ir kada jau reikėtų sunerimti?

Kiekvieno vaiko adaptacija priklauso nuo jo individualių savybių, amžiaus, patirties ir pasiruošimo lankyti darželį.

- Lengva adaptacija – trunka iki 10 dienų (reguliariai lankant darželį).
- Vidutinė adaptacija – gali trukti nuo 14 d. iki pusės metų (gali išsitęsti, jei vaikas darželį lanko nereguliariai).
- Sunki adaptacija – jei trunka virš pusės metų.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS/GLOBĖJAMS, KAIP PASIRUOŠTI IKIMOKYKLINĖS ĮSTAIGOS LANKYMOI, ATSIŽVELGIANT Į VAIKO AMŽIAUS TARPSNĮ

Pradėkite pratinti prie darželio dienos ritmo iš anksto

Palaipsniui prisiderinkite namuose prie darželio dienotvarkės prieš pradėdami lankyti darželį: vaiko kasdienybės ritmas, artimas darželyje nustatytam ritmui, sumažins vaiko nerimą ir įtampą. Svarbu, kad taisyklės būtų panašios, o ne priešingos ar labai skirtingos.

Venkite išankstinių nuostatų ir lūkesčių dėl savo vaiko reakcijų

Stebėkite ir matykite tikrąją vaiko savijautą ir adekvačiai reaguokite į vaiko elgesį. Pvz., būdami įsitikinę, kad jūsų vaikas socialus ir lengvai užnėgs kontaktus darželyje, nebūsite pasirengę galimam stipriam jo pasipriešinimui, agresijai, irzlumui. Jums svarbu atpažinti jam kilusias emocijas ir suprasti jo išgyvenamus jausmus pasikeitusiomis jo gyvenimo aplinkybėmis, o ne vadovautis ankstesne nuomone. Jūsų atidumas ir supratimas ypatingai svarbu ir tais atvejais, kai vaikas turi labai ribotą atsiskyrimo nuo tėvų ar pasilikimo naujoje svetimoje aplinkoje be jų patirtį, bet savo emocijų (nerimo, liūdesio, pykčio) adaptacijos metu neišreiškia.

Nuspręskite, kas pradžioje ves vaiką į darželį

Tegul pirmąsias savaites vaiką į darželį veda tas iš tėvų, kuris galės ramiau reaguoti į vaiko ašaras ir nerodys savo gailėsčio ar pasimetimo, neužtikrintumo. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė, tvirtas reiklumas, rūpestingas emocinis supratimas bei palaikymas kuria saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia.



Susigalvokite atsisveikinimo ritualą, kurio vaikas lauks

Pasakykite vaikui iš vakaro apie atsisveikinimo ritualą. Pvz., kai rytoj nueisime, atsisveikinant aš tau paglostysiu galvą, pabučiuosiu į skruostą, išeisiu, o tada tu man pamojuosi prie lango.

Pasiruoškite trumpam rytiniam atsisveikinimui su vaiku

Kuo trumpiau truks atsisveikinimas, tuo vaikas mažiau gaudinsis ir bus lengviau jį sugražinti į emocinės ramybės būseną: vaikas kartais net nespės stipriai susijaudinti, o auklėtojai bus lengviau nukreipti vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą. Perduokite vaiką auklėtojai į rankas ir uždarykite grupės duris.

Neapgaudinėkite vaiko

Norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo su vaiku emocijas, nepalikite vaiko neatsisveikinę, tuomet vaikas išgyvens baimę, kad jį paliko. Tokia negatyvi patirtis sumažins vaiko pasitikėjimą ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka.

Pasakykite vaikui suprantamu būdu, kada ateisite jo pasiimti

Svarbu pasakyti vaikui, kada ateisite jo pasiimti, išvardinant dienos veiklas, kurios viena kitą seks iki vaiko pasiėmimo laiko. Veiklų sekos žinojimas padeda išverti vaikui ilgą dieną, greičiau adaptuotis prie grupės ritmo, jaustis saugiau.

Vaiko palaipsninis įvedimas turi trukti savaitę, daugiausiai – iki 1,5 savaitės

Labai svarbu, kad vaikas gana greitai susidarytų dienos vaizdą ir saugiai jaustųsi bei prisitaiktų prie tikrojo, o ne adaptacinio dienos režimo.

Nedarykite ilgų nelankymo pertraukų

Pradėjus lankyti darželį (taip pat ir po ilgesnių atostogų) patariama tai daryti be pertraukų bent keletą savaičių. Ilgų darželio nelankymo periodų geriau išvengti, kad vėl nebūtų apsunkinta vaiko adaptacija.

Pagal galimybes sutrumpinkite vaiko dieną darželyje

Pirmosiomis savaitėmis darželyje vaikas pavargsta nuo jo kasdienybėje vykstančių pokyčių bei įspūdžių pertekliaus. Adaptacijos periodu vaikui reikia daugiau laiko pamiršti dienos įspūdžius ir pailsėti namų aplinkoje, pabūti su tėvais.

Venkite klausinėjimo namuose apie darželį

Pernelyg atkaklus klausinėjimas gali priminti vaikui neigiamas emocijas ir papildomai jaudinti, sustiprinti jo baimę ar nesaugumo jausmą. Namuose vaikui svarbu nusiraminti, pailsėti, nukreipti dėmesį į jam malonius dalykus. Išlaukite ir kalbėkitės su vaiku apie darželį tik tuomet, kai vaikas pats kažką pasakys apie darželį, savo iniciatyva prabilęs apie veiklą grupėje, prisimins įvykius darželyje.

Nebijokite vaiko ašarų, pykčio apraiškų

Verkimas sumažina susikaupusią įtampą. Susitikę su vaiku po dienos darželyje nesistenkite stabdyti verkimo, leiskite vaikui išsiverkti, parodykite jam emocinį palaikymą: apkabinkite verkiantį vaiką (jei jis gerai jaučiasi liečiamas), ramiai pabūkite šalia, paglostykite. Atvira emocijų išraiška (pvz., pykčio demonstravimas) yra geriau nei jų slopinimas.



Venkite kalbėtis su pedagogais prie vaiko rytinio atsivėkinimo metu

Vaikui girdint su auklėtojais neaptarinėkite jo savijautos ar jums kylančio nerimo. Jei norite sužinoti, kaip vaikas jaučiasi likęs grupėje, pasidalinti nerimu, geriau sutarkite atskirą laiką pokalbiui su auklėtojais.

Stebėkite vaiko savijautą, o ne ugdymosi pasiekimus

Svarbu suprasti, kad kol vaikas nepradeda saugiai jaustis naujoje aplinkoje, apie kitus vaiko pasiekimus kalbėti yra per anksti. Svarbu pastebėti teigiamus vaiko savijautos pokyčius.

