



VAIKO ADAPTACIJA DARŽELYJE

Mieli Tėveliai, artėja ruduo, Jūsų vaikučių naujo gyvenimo etapo pradžia. Šalia džiugių naujovių pojūčio visada jaučiamas mažas nerimas – kaip seksis mažiesiems naujiesiems mūsų darželio lankytojams? Kaip seksis šį naują gyvenimo tarpą išgyventi tėveliams, o ir mums, darželio pedagogams, specialistams, personalui? Siekdami palengvinti vaikučių ir jų šeimų adaptacijos laikotarpį, norime pasidalinti mintimis, patirtimi bei pasiūlymais.

Svarbi sėkmingos vaiko adaptacijos darželyje dalis – artimo žmogaus: mamos, tėčio ar močiutės buvimas kartu pirmomis dienomis. To reikia kiekvienam. Nesvarbu, kad kartais vaikas atrodo drąsus ir lengvai paleidžiantis Jus kieme ar pas senelius. Turime įvertinti tai, kad atsiskyrimo

darželyje patirtis jam bus visai nauja ir nei mes, nei jis negali atspėti, kiek emocinių jėgų pareikalaus šis naujas išbandymas.

Pagrindinis adaptacijos uždavinys – padėti vaikams prierašumą motinai pakeisti prierašumu kitam asmeniui darželyje. Jiedu turi susipažinti, vaikas turi išmokti pasinaudoti nauja “šaka”, už kurios gali užsigriebti – auklėtoja. Taigi, mamai ar kitam artimam žmogui patariama būti dėmesingais, tačiau aktyviai nesiūlyti vaikui veiklos, neraginti atlikti užduotis, žaisti žaidimus. Artimas žmogus turi būti lyg saugus uostas, iš kurio vaikas pasisemia jėgų. Taip vaikui padeda ramus nusiteikimas, draugiškas santykis su pedagogais.

Vaikui reikia suteikti galimybę pačiam nustatyti ryšio užmezgimo su auklėtoja ir įsitraukimo į veiklą tempą. Visada atsisveikinkite su vaiku, išeidami iš grupės, niekada nepabėkite slapčiomis, nes galite prarasti vaiko pasitikėjimą.

Adaptacijos simptomai

Sunkiausias yra pirmasis pusmetis. Paprastai visi vaikučiai, kuriuos su mama sieja ypač artimi ir šilti santykiai, patiria vienokių ar kitokių adaptacijos sunkumų. Tačiau reikia žinoti, kad tai normali vaiko fizinė ir psichinė reakcija į naujas sąlygas. Visgi galiausiai ateina diena, kai mažylis pripranta prie darželio.

Kokie simptomai rodo, kad vaikutis išgyvena adaptacijos periodą?

- ◆ Pradeda dažniau sirgti, ypač peršalimo ligomis. Gali kiek pakilti kūno temperatūra – tai organizmo reakcija į įprastų gyvenimo sąlygų pasikeitimą.
- ◆ Tampa jautresnis, dirglesnis, dažnai verkšlena, nusimena dėl menkniekių. Atsiranda įvairių baimių, iš kurių didžiausia – kad mama nepasiims jo iš darželio.
- ◆ Pradeda elgtis tarsi būtų mažas bejėgis kūdikis. Ypač dažnai taip pradeda elgtis tie vaikučiai, kurių šeimoje neseniai atsirado broliukas ar sesutė.
- ◆ Gali pradėti trikti kalbos raida, vaikas „užmiršta“ tikruosius daiktų pavadinimus ir ima vartoti pačius primityviausius žodžius ir garsus.
- ◆ Pasireiškia neigiamos emocijos, ypač pyktis, agresija. Mažylis gali tapti arba sunkiai išjudinamas, arba nevaldomai hiperaktyvus.
- ◆ Sutrinka apetitas. Kai kurie vaikai visai atsisako maisto, valgo labai mažai ir retai, kiti pradeda persivalgyti.
- ◆ Gali sutrikti miego kokybė ir trukmė.
- ◆ Kai kurie vaikučiai, jau seniai nustoję šlapintis naktimis, vėl gali pradėti.

Ikimokyklinio amžiaus berniukai paprastai yra stipriau emociškai prisirišę prie mamos, todėl adaptuojasi sunkiau nei mergaitės.

Kalbant apie vaikų temperamentą, cholerikai ir sangvinikai adaptuojasi lengviau. Sunkiausia yra flegmatikams – jiems nepavyksta prisitaikyti prie darželio tempo. Todėl pakalbėkite su auklėtojais apie vaikučio ypatumus, kad organizuodamos užsiėmimus grupėje jos įvertintų mažojo individualumą. Vaikučiai, kurie auga su vyresniais broliais ar sesėmis, adaptuodamiesi patiria mažiau sunkumų. Mat bendravimo su vyresniais vaikais patirtis jiems padeda lengviau užmegzti ir palaikyti santykius su bendraamžiais grupėje. O jeigu vyresnis broliukas ar sesutė taip pat lanko darželį, mažyliui tai yra įkvepiantis pavyzdys, kad naujoji aplinka nekelia jokio pavojaus.

Trys adaptacijos sunkumo laipsniai

Lengva adaptacija. Naujoje aplinkoje mažylis adaptuojasi per 2–3 savaites. Jo elgesys beveik nepasikeičia, todėl nei tėvams, nei auklėtojoms nekyla jokių sunkumų.

Vidutinė adaptacija. Prie darželio vaikų ir auklėtojų vaikutis adaptuojasi ilgiau nei mėnesį, pradeda negaluoti.

Sunki adaptacija. Procesas vyksta ilgiau nei pusę metų, mažylis dažnai ir ilgai serga, akivaizdžiai pakinta jo elgesys ir emocinė būklė.

Pratinkite savo mažylį prie naujos aplinkos. Dažniau veskitės vaikutį į svečius, mažiesiems skirtus renginius, teatrą, parkus.

Pratinkite vaiką prie sąlygų, kur jam reikia susipažinti su nauja aplinka, nepažįstamais žmonėmis, keisti savo elgesio formas ir net kurį laiką pabūti be mamos.

Dar prieš leisdami į darželį grūdinkite vaiko organizmą. Tam tinka ilgi pasivaikščiojimai lauke, plaukiojimas. Bet koks fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas stiprins mažylio fizinę sveikatą, imunitetą ir nervų sistemą.

Nerodykite susirūpinimo. Mintis, kad vaikas pradės lankyti darželį, neretai kelia stresą ir tėvams. Ar jis pats pavalgys? Ar paprašys į tualetą? Ar jo neskriaus kiti vaikai? Ar susiras draugų? Ar auklėtoja ant jo nešauks? Jokių būdu nerodykite jam savo baimių ir nerimo. Darželyje dirba profesionalai, kurie tikrai ras būdą, kaip prieiti prie jūsų mažylio, ir padės jam greičiau priprasti prie darželio.

Stiprinkite jo teigiamą nusiteikimą. Prie vaikučio apie darželį ir auklėtojas kalbėkite tik gerai. Gražiai papasakokite, kuo jis ten užsiims, ko išmoks, kokių įdomių draugų susiras. Skirkite mažyliui daugiau dėmesio, paklauskite, kaip praėjo diena darželyje. Galite parodyti, kaip juo didžiuojatės, kad jis jau toks didelis ir savarankiškas. Parodykite savo susidomėjimą viskuo, ką jis veikia darželyje, kas ten vyksta. Jūsų vaikui tai ypač svarbu.

Šiuo periodu nereikėtų stipriai bausti už nepaklusnumą, kaprizus, padidėjusį aktyvumą ar pasyvumą. Auklėjimo stilius turėtų būti lankstesnis. Namuose suteikite mažajam galimybių nuleisti garą, pažaisti judrius žaidimus.

Paruoškite jį. Likus mėnesiui dviem iki darželio, pasikalbėkite su auklėtoja apie režimo grupėje ypatumus ir pabandykite panašų įvesti namuose.

Mokykite vaiką savarankiškai plauti rankytes, veiduką, apsirengti ir nusirengti, valgyti prie bendro stalo, valgant nesiblaškyti ir pietus suvalgyti per pusvalandį.

Adaptacija turi vykti palaipsniui. Palaikykite ryšį su auklėtojais. Įsiklausykite į jų patarimus.

Adaptacijos planas

1–3 dienos. Kartu su mažyliu eikite į darželio žaidimų aikštelę. Tegul jis susipažįsta su vaikais ir auklėtojais, apžiūri naują aplinką. Paskatinkite jį įsitraukti į bendrus vaikų žaidimus. Atsineškite žaislų, su kuriais visi galės pažaisti. Atkreipkite mažojo dėmesį, kaip smagu žaisti su kitais vaikais, kokia gera auklėtoja.

4–5 dienos. Pratinkite vaikutį žaidimų aikštelėje likti be jūsų. Iš pradžių palikite jį pusvalandžiui ar valandai, prieš tai labai aiškiai papasakojusi, ką jis kartu su kitais vaikais veiks, kur būsite jūs. Nevėluokite sugrįžti sutartu laiku.

6–8 dienos. Kasdien ilginkite laiką, kada vaikas grupėje lieka be jūsų. Į darželį atveskite mažylį kartu su kitais vaikais. Galite kiek pabūti grupėje ir stebėti jį. Tėvų buvimas, net ir pasyvus, vaikui sukuria saugią atmosferą. Palikite vaikutį grupėje iki pietų miego. Iš eidama būtinai jam pasakykite, kada ateisite pasiimti, ir jokių būdu nevēluokite! Vėlavimas sukels nerimą ir nesaugumo jausmą.

9–10 dienos. Palikite vaiką pietų miegelio. Kad greičiau nurimtų ir užmigtų, galite pasiūlyti pasiimti miego draugą – mylimą žaisliuką. Ateikite pasiimti šiek tiek anksčiau, nei vaikai pradės budintis iš miego.

Jei viskas vyks sklandžiai, per 14 dienų vaikutis turėtų būti apsipratęs su darželio aplinka ir jį jau galima palikti visai dienai. Po 3–6 sėkmingos adaptacijos mėnesių vaikutis galutinai pripranta prie darželio.

Vis dėlto, jei dėl kažkokių priežasčių darželyje jaučiasi blogai, yra keletas ženklų, kurie tai išduoda:

- Net praėjus pusmečiui vaikas dažnai serga, ypač skundžiasi pilvo skausmais.
- Prieš einant rytais į darželį, netikėtai prasideda galvos skausmo, pykinimo priepuoliai.
- Į darželį eina stipriai ožiuodamasis, ašarodamas.
- Apie auklėtojas, darželį ir bendraamžius atsiliepia vien neigiamai.
- Atsiranda dieninis ir naktinis šlapinimasis į kelnytes.
- Sutrinka apetitas.
- Atsiranda naujų baimių, pradeda kamuoti nerviniai tikai.
- Mažylis nuolat primygtinai prašo nevesti jo į darželį arba ateiti anksčiau pasiimti.

Svarbiausia yra suvokti, kad visi jauduliai, nemalonumai, susiję su adaptacija, praeis. Nereikėtų vaikui namuose kurti šiltnamio sąlygų, viską daryti už jį, nes pradėjęs lankyti darželį, vaikas patiria stresą. Padėkite vaikui suvokti, kad jis turi ne tik teises, bet ir pareigas.

Per adaptacijos laikotarpį vaikai keičiasi, pajaučia, kad darželyje būti yra įdomu ir linksma. Jie pajaučia visai kitokį gyvenimą nei namuose, nes čia jie žaidžia, bendrauja, mokosi daugelio dalykų, susiranda draugų, lavėja įvairiapusiškai ir pamato kitokią aplinką ir žmones. Po gero pusmečio daugelis vaikų vakare jau neskuba eiti namo. Tėveliai būna nustebę, kad pasikeitė jų vaikų norai. Vaikai pajautė, pamatė, kad darželis nėra kažkokia baisi vieta. Jie čia gyvena savo gyvenimą su džiaugsmu ir ašarėlėmis, su sėkmėmis ir nesėkmėmis, su išdaigomis ir savo emocijomis, su draugais ir žaidimais...

Mamos ir tėčiai, būkite stiprūs, mylintys ir kantrūs. Sėkmės.

Naudoti informacijos šaltiniai:

1. *Psichologės Rasos Aukštinaitytės tekstas;*
2. <https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevams/aukletejos-patarimai-tevams-kuriu-vaikai-lankys-lopseli/14878>.