



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 dienvietė.

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

Išsiaiškinkite vaiko baimes

Viena iš sąlygų padedančių mūsų vaikui sėkmingiau adaptuotis yra suprasti su kokiomis baimėmis jis/ji susiduria pradėjęs lankyti darželį ir padėti jas įveikti. Greičiausiai mūsų vaikas negalės aiškiai įvardinti savo baimių, tačiau gali pasikeisti jo/jos elgesys. Adaptacijos laikotarpiu yra normalu, jei: vaikas tampa jautresnis, jei blogiau miega ar valgo, jei tampa agresyvesnis arba užsiskleidžia savyje. Taip jis bando susitvarkyti su atsiradusia įtampa. O mes galime padėti savo vaikams surasti tinkamų būdų kaip išreikšti šią įtampą bei sudaryti kuo daugiau galimybių jiems po darželio atsipalaiduoti.

Pradėkite pratinti prie darželio dienos ritmo iš anksto

Kita labai svarbi sąlyga norint padėti mūsų vaikui kuo sėkmingiau adaptuotis darželyje – pasiruošti šiam etapui iš anksto. O vaiko pasiruošimas pirmiausia prasideda nuo mūsų, tėvų, apsisprendimo kada ir kur vaikas pradės lankyti darželį. Rekomenduoju šiame pasirinkimo etape susipažinti su darželio filosofija ir vykdomomis veiklomis. Taip pat šiame etape labai svarbu suprasti, kad darželis yra ugdymo institucija veikianti pagal tam tikrą sistemą ir jums reikės priimti šios sistemos taisykles. Todėl nusiteikime ne kovai, o bendradarbiavimui su auklėtojomis ir administracija. 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 tikrąjį vaiko savijautą ir adekvačiai reaguokite į vaiko elgesį. Pvz., būdami įsitikinę, kad jūsų vaikas socialus ir lengvai užmegs 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 gailesčio 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

Mūsų vaiko diena darželyje prasideda nuo pasisveikinimo su auklėtoja ir atsisveikinimo su mama ar tėčiu. Šis atsiskyrimo momentas labai jautrus tiek mums, suaugusiems, tiek mūsų vaikams. Tačiau būdami vyresni ir žinodami daugiau, galime pasistengti mūsų išsiskyrimą su vaiku padaryti kuo pozityvesnį. Štai keletas rekomendacijų:

Atsisveikindami trumpai, bet aiškiai ir švelniai pasakykite: „Aš suprantu, kad tau dabar liūdna, bet nieko nepakeisime. Tu pažaisi, pavalgysi, pamiegosi, pabūsi lauke ir tada aš sugrįšiu ir mes eisime namo.“ Venkime frazių su priekaištais (pvz. „vėl tu verki, vėl dėl to pavėluosiu į darbą“), nes vaikui prie jau patiriamos įtampos dar kyla ir kaltės jausmas. Taip pat venkime tokių pasakymų kaip „prašau pabūk čia vienas kol sugrįšiu“, juk vaikas lieka ne vienas darželyje.

Sakydami kada ateisime pasiimti, konkrečiai įvardinkime po kokios veiklos darželyje ateisime (dienotvarkę galite pasitikslinti su auklėtoja). Venkime apibendrinimų, pvz., „labai greitai ateisiu tavęs pasiimti“ arba „ateisiu tavęs pasiimti iki vakarienės“ (tai reiškia bet kuriuo metu iki vakarienės ir vaikas gali laukti visą dieną).

Jokiu būdu nenuvilkime vaiko ir ateikime tada, kada pažadėjome. Jei pažadėjome ateiti po pietų miego, tai kai vaikas atsibus, jūs jau turėtumėte laukti jo rūbinėlėje. Vadinasi, turėtumėte suplanuoti ateiti šiek tiek anksčiau, nes net ir penkių minučių pavėlavimas gali kainuoti vaiko pasitikėjimo praradimą.

Susikurkime atsisveikinimo ritualą. Tai gali būti bučinyš, koks nors rankų judesys, pamojavimas pro langą ar pan. Tokie atsisveikinimo ritualai įprasmina svarbų momentą ir padeda vaikui sumažinti įtampą dėl išsiskyrimo. Verkimas, taip pat yra atsisveikinimo ritualo dalis ir tai yra normalu, leiskime mūsų vaikui paverkti ir taip sumažinti įtampą.

Nežadėkime (ir nepirkime) vaikui dovanų ar saldumynų už tai, kad pabus darželyje.

Ėjimas į darželį yra vaiko gyvenimo dalis, bet ne paslauga jums už kurią reikėtų susimokėti.

Neguoskime vaikų, o palaikykime juos, nes paguoda atima iš vaiko drąsą įveikti darželyje kylančius sunkumus ir įtampą.

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 ištvirti 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 prabils 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 atsisveikinimo 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.

Bendradarbiaukite su grupės auklėtojais

Pradėjus lankyti darželį mūsų vaiko gyvenime, be šeimos narių, atsiranda ir daugiau svarbių asmenų, tai – grupės auklėtoja/auklėtojos. Svarbu, kad mes pasitikėtume auklėtoja, nes vaikai visada jaučia mūsų nerimą ir taip pat pradeda nerimauti. Padėkime savo vaikams užmegzti pozityvų kontaktą su auklėtoja. Parodykime, kad pasitikime, priekime pabendrauti vaikui matant, pagirkime auklėtoją vaikui girdint. Taip pat adaptacijos pradžioje svarbu vaikams, ypač jei anksčiau namuose turėjo auklę, paaiškinti, kad auklėtoja yra visų vaikų, ne jo vieno.

Lankytės su vaiku kuo įvairesnėse vietose (bibliotekos, muziejai, parkai), sudarykite jam galimybę būti bendraamžių vaikų tarpe, ugdykite vaiko socialinius gebėjimus.

Esant galimybei kartu su vaiku apsilankykite ugdymo įstaigoje prieš pradedant jį lankyti, kad vaikas turėtų galimybę pamatyti aplinką, kurioje jis turės būti.

Kartu su vaiku namuose išrinkite jam mielą, padedantį nusiraminti, jaustis saugiai žaislą ir esant galimybei leiskite jį nešti kartu su savimi į darželį adaptacijos laikotarpiu.



Duokite vaikui laiko. Kalbėkitės ir padėkite vaikui įveikti adaptacijos laikotarpį jį pastiprinant savo buvimu kartu.

Kalbėkitės su vaiku apie tai, jog jau greitai jis lankys darželį. Dalinkitės su juo visa turima informacija, visomis smulkmenomis. Aptarkite ką jis veiks, ką sutiks pradėjęs lankyti darželį. Kartu su vaiku skaitykite tokias knygas, kaip: “Visa ties apie darželį”, “Spotui patinka darželyje”.

Tiek mūsų, tėvų, tiek auklėtojų tikslas yra vienas – gera vaiko savijauta ir sėkminga adaptacija. Todėl, jei nerimaujame, kalbėkimės su auklėtojais, klauskime patarimų, o jei nepritariame, taip pat išsakykime savo abejones, siūlykime sprendimus ir kartu siekime to, kas geriausia mūsų vaikui.

Sėkmingos adaptacijos!