

Kaip padėti vaikui adaptuotis darželyje?

Rengė: Vilniaus lopšelio-darželio „Spygliukas“, psichologė Kristina Blauzdžiūnaitė

Kilus klausimų, teirautis tel. nr. 862820038



Su adaptaciniu periodu neišvengiamai tenka susidurti tiek vaikučiams, pradėjusiems lankyti darželį, tiek jų tėveliams. Dažniausiai šeimos nariai šiuo laikotarpiu patiria nerimą dėl išsiskyrimo. Tėveliai nerimauja dėl to, kas vaikams gali nutikti darželyje, ar jie bus gerai prižiūrimi, ar gaus pakankamai dėmesio ir meilės, o vaikai susiduria su dideliais iššūkiais: turi prisitaikyti prie naujų aplinkos keliamų sąlygų, kurti naujus socialinius santykius bei vaidmenis, adaptuotis prie naujos veiklos ir dėl to patiriamos intelektualinės bei fizinės įtampos.

Nustatyta, kad tinkamiausia leisti vaikus į ikimokyklinę įstaigą trečiaisiais jų gyvenimo metais. Tačiau kartais vaikams tenka pradėti lankyti darželį, kai jiems dar nesuėję du metukai- stipriausio prieraišumo prie tėvų raidos stadijos metu. Nors stengiamasi palikti vaikus žinomoje bei patikimoje aplinkoje, tačiau pradžioje praktiškai neįmanoma išvengti vaikų išgąščio. Tad siekis, kad vaikai kuo efektyviau prisitaikytų prie naujų sąlygų, pareikalauja iš tėvelių didžiulės stiprybės, kantrybės bei pastangų.

Adaptacijos periodas – kaip vaikas gali reaguoti?

Mokslininkai išskiria skirtingus adaptacijos proceso etapus: nesaugumo jausmo, intraversijos ir stebėjimo, kontaktų paieškos, „kovojimo už vietą po saule“ etapus. Visus šiuos etapus vaikas turi praeiti, kartu susidurdamas su įvairiausiais jausmais: stresu, nerimu, galimai padidėjusiu irzlumu ar uždarumu ir namų aplinkoje. Svarbu suprasti, kad nėra nurodyta vieno konkretaus laiko, kiek turėtų trukti adaptacija. Kiekvienas vaikas yra skirtingas ir jo adaptacinis laikotarpis gali trukti nuo savaitės iki mėnesių ar metų.

Nors adaptavimasis prie naujos aplinkos yra tikras iššūkis, su tėvų pagalba dauguma vaikų jį įveikia sėkmingai. Tad svarbu prisiminti, kad atsiskyrimo procese dalyvauja ne tik vaikai, bet ir tėvai. Dėl stipraus emocinio susietumo, vaikai greitai pajunta, kai jų tėvai nėra užtikrinti dėl sprendimo leisti juos į darželį, jaučia didelį nerimą bei susirūpinimą. Dėl šios priežasties vaikų nerimas dėl atsiskyrimo dar labiau intensyvėja. Jeigu tėveliai pasirošę leisti vaikams laisvai tyrinėti pasaulį, šie taip pat pasijus pasiruošęs tai daryti.

Adaptacijos laikotarpio sunkumai

1. Atsiskyrimas nuo tėvų.

Vaiko atsiskyrimo nerimas prasideda apie 7 mėnesį ir gali tęstis iki pirmųjų mokyklinių metų. Tai visiškai normali reakcija, kurią patiria praktiškai kiekvienas vaikas.

Kodėl vaikai verkia tėvams išeinant iš darželio?

Dažnai tėvai, kurie palieka vaikus, verkiančius darželyje, įsivaizduoja, kad juos nuskriaudžia. Nors pradžioje vaikas verkia, rodydamas nepasitenkinimą dėl naujos situacijos, tačiau tėvams išėjus, dažniausiai po kurio laiko pradeda domėtis aplinka ir žaislais, žaisti. Suaugusiems taip pat nėra lengva patekti į naują aplinką, tačiau jie geba išreikšti savo nerimą konstruktyviais būdais bei turi žinių, kaip susidoroti su nauja situacija. Vienintelė galimybė išreikšti savo nerimą vaikams yra verkimas. Pirmosiomis dienomis vaikai dažniausiai susikoncentravę į atsiskyrimą nuo mamos ir tėčio. Taigi tėvai neturėtų manyti, kad vaiko verksmas reiškia jog jis darželio nemėgs ir ten jausis blogai.

Kodėl vaikai pradeda verkti, pamatę atėjusius juos pasiimti tėvus?

Dažnai dienos metu darželyje vaikai tyrinėja naują aplinką, susipažįsta su įprasta rutina darželyje ir nerodo stiprių negatyvių emocijų. Verkimas susitikimo su tėvais metu atskleidžia, kad vaikas yra pajėgus atidėti neigiamas emocijas vėlesniam laikui, kai galės jomis pasidalinti su tėvais.

2. Nauja aplinka, nauja rutina, naujos elgesio taisyklės

Adaptacijos sunkumų kyla vaikams pereinant iš dažniausiai neorganizuotos namų aplinkos į organizuotą darželio aplinką. Elgesio normos darželyje kitokios nei namuose. Be to, vaikas turi atsakyti savo paties higienos, valgymo, miegojimo ir kt. režimo bei taikytis prie grupės dienos režimo. Natūralu, kad vaikas ima protestuoti, stengdamasis susigrąžinti įprastą gyvenimo aplinką. Visgi grupėje sukurtas pastovumas, kitų vaikų stebėjimas, pasikartojimai ir žinojimas, kas laukia dienos eigoje,

po truputį stiprina vaiko saugumo jausmą. Pastovus dienos režimas darželyje moko vaiką organizuotumo, stiprina jo atsakingumo ir savarankiškumo jausmus bei mažina netinkamą elgesį.

3. Santykių su kitais vaikais kūrimas- susipažinimas su socialiniu gyvenimu bei buvimo grupėje taisyklėmis

Vaikai adaptacijos metu gali pasigesti išskirtinio dėmesio. Keičiasi jų statusas – iš vienintelio (ar kelių) vaiko šeimoje į vieną iš grupės narių. Vaikai po truputį turi mokytis susidoroti su mažėmis vaikams būdingu „egoizmu“: išmokti, kad žaislai skirti ne tik jiems vieniems, bet jais galima pasidalinti su kitais, išmokti palaukti savo eilės (pvz., kai plaunamos rankos, dalinami pieštukai piešimui ir kt.). Vaikai neturintys brolių ar seserų išmoksta įveikti sudėtingas emocijas, tokias kaip pavydas dėl suaugusiųjų dėmesio. Išmoksta, kaip padėti kitiems.

Kaip paruošti vaiką ikimokyklinei įstaigai?

Darželio pažinimas per žaidimus ir knygas

Žaiskite vaidmeninius žaidimus, atskleidžiančius, kas vyksta darželyje. Keiskitės tėvų, vaiko, auklėtojos rolėmis. Vaidinkite įprastą rutiną darželyje. Skaitykite istorijas, pasakas apie darželį. Aptarkite istorijas bei jų veikėjus, kaip jie jaučiasi.

Apsilankymas darželyje

Aplankykite darželį kartu su vaiku. Tai proga sudaryti gerą įspūdį apie darželį, atskleisti jame laukiančius džiaugsmus, supažindinant su darželinuko veiklomis, kuriomis jūsų vaikas galėtų susidomėti, pastebint kitus vaikus, su kuriais galės žaisti. Aptarkite viską, kas jūsų vaiką neramina bei kalbėkite pozityviai apie darželį, jame dirbančius darbuotojus. Tačiau nepersistenkite girdami pokyčius, kurie laukia atėjus į darželį. Vaikui susidūrus su realybe, gali paaiškėti, kad darželyje nėra taip jau smagu, kol jis dar nežino, kaip elgtis naujose situacijose.

Dienos režimas darželyje

Darželio darbuotojai turėtų papasakoti jums apie darželio grupės gyvenimą, kasdienę rutiną. Pakalbėkite su vaiku apie būsimą dienotvarkę darželyje (dar geriau pasidarykite vizualią dienotvarkę ir pasikabinkite namuose matomoje vietoje), kad jie žinotų ko tikėtis. Iš anksto prisitaikykite prie darželio dienos režimo namuose, kad būtų aišku, kada bus valgoma, miegama, žaidžiama.

Savarankiškas apsi rengimas

Darželio darbuotojai nesitiki, kad mažyliai bus įgiję visus įgūdžius. Jie padės vaikučiams pavalgyti, nusirengti, užsiauti batus. Visgi tėveliai ir patys turėtų vaikučius po truputį mokyti šių įgūdžių. Tėvai taip pat gali padėti vaikams išmokyti sulaukti savo eilės, kad gautų pagalbą iš suaugusiojo (susikvieskite daugiau vaikų, padrąsinkite juos laukimo metu bendrauti tarpusavyje).

Socializacijos įgūdžiai

Socializacija yra įgūdis, kuris yra išmokstamas palaipsniui. Kai kuriems vaikams tai sekasi lengviau nei kitiems. Būtų pravartu vaiką supažindinti su dalijimusi, laukimu eilėje prieš pradėdant lankyti darželį. Tai galite padaryti bendraudami su kitais tėveliais, kurie turi panašaus amžiaus vaikų. Nepamirškite, kad tikėtis greitos socializacijos neverta- įprastai vaikai iki trijų metų žaidžia šalia vienas kito.

Jūsų vaikas jau darželyje

Atsisveikinimo ritualas

Pirmais kartais paliekamas daželyje vaikas gali nerimauti, kad jūs negrįšite, pasiklysite ar kad nerasite kelio atgal į darželį, tad negalėsite jo paimti.

Pirmųjų dienų rytais palikite vaikui pakankamai papildomo laiko pasiruošimui ir kelionei į darželį. Kuo ramiau bus namuose, tuo lengvesnis bus išsiskyrimas.

Atsisveikinimas turėtų būti ryžtingas ir linksmas, užtikrinant, kad viskas bus gerai. Taip vaikams perduodamas pasitikėjimas darželio aplinka. Neturėtumėte palikti vaikų paskubomis, nes iš nevilties jie gali tvirtai jus įsikibti, stengdamiesi kuo ilgiau išlaikyti prie savęs. Niekada neišsėlinkite- visada aiškiai atsisveikinkite, antraip jūsų vaikas niekada nebus tikras, kas ir kuriuo metu gali tiesiog dingti, kas didins jų nesaugumo jausmą.

Kita vertus, tėvai turėtų elgtis natūraliai ir neištęsti išsiskyrimo. Žinoma, vaikai išreiškia savo nepasitenkinimą dėl tėvų išvykimo verkimu, bet išėstas išsiskyrimas sukelia dar didesnę vaikų nerimą. Tad neapsigęžkite, jei girdite vaiką verkiant, nepaisant to, kaip jus tai liūdintų. Suteikite šansą auklėtojoms nuraminti ir paguosti savo vaikus išsiskyrimo metu. Tai pagreitins naujų, pasitikėjimu grįstų santykių formavimąsi tarp vaiko ir auklėtojos. Jos pasistengs atitraukti vaikų dėmesį nuo verkimo. Taip pat būtų galima susitarti su auklėtojomis dėl galimybės paskambinti vėliau ir pasiteirauti, kaip vaikučiui sekasi, ar skambučio iš jų, jei vaikas nenusiramina pernellyg ilgą laiką.

Susikurkite ypatingą atsisveikinimo ritualą. Pavyzdžiui, galite pasakyti ką nors panašaus į „duok penkis“, kartu padainuoti dainelę prieš jums išeinant, apkabinti, pabučiuoti, pamojuoti vaikui, stebinčiam pro langą. Atsisveikinimo ritualas veikia vaikus raminančiai, padeda suprasti, pasiruošti tam, kas vyks toliau.

Namus primenantys daiktai

Galite įdėti į vaiko spintelę šeimos nuotrauką ar mėgstamą knygelę. Pažįstami daiktai padeda, jei dienos metu mažylis pasijaučia vienišas.

Bendradarbiavimas su auklėtojomis

Tėvų bendradarbiavimas su auklėtojomis laikomas esminiu sėkmės veiksniumi, padedančiu vaikui adaptuotis. Emocinė ir psichologinė prasme darželio aplinka gali priartėti prie namų aplinkos, jeigu tėvai ir pedagogai kalbasi tarpusavyje atvirai, gerbia ir yra atviri vieni kitų nuomonėms bei idėjoms. Tad svarbu grupės auklėtojoms kuo daugiau papasakoti apie savo vaiką, supažindinti su jo charakterio ypatybėmis (papasakoti apie jo nemėgstamą maistą, didžiausias baimes, pomėgius, įpročius ir kt.). Praneškite darželio auklėtojai, jei namuose įvyko tai, dėl ko jūsų vaikas galėtų jaudintis. Taip pat klauskite ir pasinaudokite auklėtojos patarimais bei įžvalgomis, susijusiomis su jūsų vaiko gerove. Bendras tikslų siekimas, bendri tiek namų, tiek darželio aplinkoje taikomi metodai padės vaikams greičiau susidoroti su adaptacijos metu kylančiais sunkumais.

Pasiėmimas iš darželio

Kai susitinkate vaikus po dienos darželyje, darykite tai tinkamai (pvz., nesikalbėkite tuo metu telefonu). Tuo metu vaikučiams reikalingas tiesioginis dėmesys ir apkabinimai, mažiausiai iki tol, kol grįšite į namus.

Kaip galima padėti vaikui susirasti draugų?

Galite pabandyti palengvinti vaiko, kaip žaidimų draugo, karjeros pradžią ir pakviesti vieną ar kelis jo darželio draugus į namus. Paskatinkite savo vaiką pasikalbėti apie tai, su kuo ir kaip jie žaidžia, bet neklausinėkite įkyriai. Gali būti, kad jūs būsite labiau sunerimę nei jūsų vaikas ir turbūt nenorėtumėte, kad jis imtų jaudintis dėl savo populiarumo.

Be to, darželio darbuotojai dažniausia pastebi mažiau bendraujančius vaikus ir linkę paskatinti drąsesnius pastaruosius pagloboti, inicijuoja grupines veiklas, žaidimus.

Svarbu nepamiršti, kad kiekvienas vaikas yra unikalus, todėl nėra universalių taisyklių, kurių laikymasis užtikrintų greitą ir lengvą adaptaciją. Tad vertėtų apsišarvuoti kantrybe ir ilgainiui padėti vaikui darželį atrasti, kaip augimo, tobulėjimo bei džiugių patyrimų vietą.

Rekomendacinis pirmosios adaptacijos savaitės planas

Pirmosios adaptacinės savaitės planas yra tik rekomendacinio pobūdžio. Kiekvienas vaikas yra skirtingas, skirtingai reaguoja į pasikeitimus. Taigi adaptacijos procesas yra planuojamas ir pritaikomas individualiai pagal vaiko reakcijas ir poreikius. Svarbu, kad adaptacijos laikotarpiu tėveliai būtų lengvai pasiekiami, jeigu prireiktų vaiką pasiimti anksčiau.

Pirmadienis
Tėvai praleidžia darželyje kartu su vaiku apie 1,5-2 val., per kurias vaikas susipažįsta su nauja aplinka, auklėtojomis, kitais vaikais.
Antradienis
Darželyje liekama apie 1,5-2 val. Tėvai pirmą kartą palieka vaiką vieną darželio grupėje apie 30-45 min.
Trečiadienis
Vaikas lieka darželyje apie 3 val, pirmą kartą jame valgo su kitais vaikais.
Ketvirtadienis
Darželyje liekama apie 5 val. Vaikas pirmą kartą pasilieka miegoti. Tėvai atvyksta pasiimti vaiką iškart po miegelio.
Pentadienis
Vaikas lieka miego laikui bei valgijui po miego.