

METAS Į DARŽELĮ!



Netrukus diena, kai reikės savo sūnų ar dukrą palydėti į vaikų darželį.

Laukia iššūkių kupinas laikas.

Kaip seksis mažiesiems naujakuriams
“Malūnėlyje”?

Ką gali padaryti tėvai, kad jos didenybė
ADAPTACIJA nevirstų SIAUBŪNE?

Apie viską iš eilės...

Adaptacijos laikotarpyje vaikai išgyvena sunkius, įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą. Šie vaikų jausmai yra ypač stiprūs, o stiprūs jausmai yra todėl, kad vaikai nežino būdų, kaip juos kontroliuoti. Jausmai juos užvaldo ir nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais. Panikuoti tikrai nevertėtų, nes vaikai turi pilną teisę į tokią audringą reakciją. Audringos reakcijos priežastys yra kelios:

- Pirmoji priežastis – **atsiskyrimas nuo mamos**. Vaikui namų aplinka, buvimas su mama ir tėčiu yra pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo. Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis kovoja už šį pirminį poreikį: verkia, protestuoja kol supranta, kad kitaip nebus. Liūdi, kol po truputį apsipranta ir pradeda jaustis saugiai.

- Antroji priežastis – **išėjimas iš namų ir svetima aplinka**. Net jei vaikas į darželį ateina jau turėdamas atsiskyrimo nuo mamos patirties (pvz., jį iki darželio namuose prižiūrėjo auklė ar jis dažnai būdavo paliekamas seneliams), išėjimas iš namų aplinkos ir patekimas į visiškai svetimą bei skirtingą aplinką jam yra didžiulis stresas.

Adaptavimosi laikotarpis gali trukti nuo 2 savaičių iki 2 mėn. ir ilgiau. Tai labai individualus procesas. Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo. Tai suvokęs vaikas **visomis išgalėmis verkia ir protestuoja, liūdi, kol po truputį apsipranta ir pradeda jaustis saugiai** nauju savo gyvenimo etapu.

Tad viskas, ką gali padaryti tėvai, tai **įkvėpti/iškvėpti ir visą šią jausmų seką, kylančią vaikui, reikia suprasti, gerbti ir nesitikėti greitų rezultatų. Daug blogiau, jei vaikas išvis neišgyvena jokių emocijų adaptacinio periodo metu. Tai nenatūralu ir yra pagrindo nerimauti dėl vaiko.**



Pirmosios dienos darželyje

Pirmomis dienomis yra gera praktika drauge su naujokėliu: apsidairyti po grupę, palikti jį grupėje su mokytoja 1 valandai. Neskubinkite įvykių, leiskite vaikui apsibrasti. Perduokite estafetę grupės mokytojoms: leiskite joms megzti kontaktą su jūsų vaiku ir ilgainiui tapti žmogumi, su kuriuo vaikas jausis saugiai.



Šioje vietoje yra labai svarbu nepaleisti visko savieigai, kad mokytojos su vaiku pažindintųsi be informacijos apie vaiką. Vaikai – labai skirtingos asmenybės. Ne taip paprasta iš karto juos gerai pažinti. Mokytojos gali labai svariai prisidėti prie vaikų adaptacijos problemų sprendimo, jei tik tėvai mokytojoms papasakos apie savo vaikų ypatumus, įpročius, pomėgius, charakterį. Paprastas patarimas: „Kai vaikas pradeda lankyti darželį, pirmiausia tėvai turėtų savo energiją ir laiką skirti savo vaiko pristatymui, tai yra pasikalbėti su vaiko mokytojomis ir pasakyti, koks vaikas yra, ar jis turi mėgstamą savo žaislą ar veiklą, kaip jis greičiausiai nusiramina ir pan.“ Sėkmingai vaiko adaptacijai ikimokyklinio ugdymo įstaigoje reikalingas abipusis tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas.

Dar keletas svarbių dalykų

Kaip jau yra pastebėta, sunki vaiko adaptacija darželyje – tai visų pirma tėvų, o ne vaikų problema. Adaptaciją gali apsunkinti iš pirmo žvilgsnio visai nekalti pačių tėvų veiksmai, pastangos. Jokių būdu nevalia pasiduoti emocijoms. Pirmaisiais gyvenimo metais motinos ir vaiko ryšys yra toks stiprus, jog motinos ašaras, nerimą, blaškymąsi vaikas jau ir per atstumą. Dažnas atvejis, kai patys tėvai nebūna pasiruošę naujam vaiko periodui, per kurį jis bus irzlus, pasimetęs, gal ir piktas ar agresyvus, nusiminęs ar perdėtai aktyvus. Tėvai tikisi, kad vaikui bloga nuotaika greitai praeis. Kai ji per kelias savaites nepraeina, tėvai patys pradeda nerimauti ir susierzina. Tokią savijautą vėl perima vaikai ir šeima papuola į „užburtą ratą“. Vaikai jaučia, jei tėvai išgyvena stresą, jei nepasitiki mokytojomis, jei nesaugiai jaučiasi grupės aplinkoje.

Tad greitai ir sėkminga vaiko adaptacija daugiausia priklauso nuo tėvų pasiruošimo leisti vaiką į darželį. Tėvams nieko kito nelieta kaip būti atsipalaidavusiems, pasitikintiems savimi ir laimingiems.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad visada turite būti pasirengę **blogiausiomis vaiko reakcijoms į darželį**:

- Vaiko elgesys gali keistis, vaikas gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis. Grįžęs namuose „iškraus“ visas savo neigiamas emocijas (rėks, pyks, „ožiuosis“).
- Vaiko miegas naktį gali tapti neramus.
- Vaikas gali laikinai vėl pradėti šlapintis į kelnaites arba į lovą miegodamas.
- Vaikas daug sirgs (per ligą organizmas pašalina stresą, nerimą). Serga vaikai ir tik dėl fiziologinių priežasčių. Turi perimti grupės bakterijas, persirgti vaikiškomis ligomis, įgyti atsparumą ligoms. Nuo vaiko patiriamo streso imuninė sistema apskritai tampa silpnesnė, todėl daug jautriau reaguoja į pačius menkiausius temperatūros ar virusinės-bakterinės terpės pokyčius.

Visi patarimai viename ☺

1. Nedvejokite pasirinktu darželiu, nes abejones gali perimti vaikas ir jam bus sunkiau pritapti darželyje.
2. Ruošiantis į darželį/atvykus į jį, neskubinkite vaiko, nes galite sukelti papildomą stresą ir sau, ir vaikui.
3. Būtinai atsisveikinkite su vaiku. Sukurkite atsisveikinimo ritualą – bučiny, apkabinimas, palinkėjimas.
4. Nereikėtų atsisveikinti su vaiku keletą kartų. Geriau vienas, bet „geras“ kartas ir malonus palinkėjimas.
5. Atsisveikinus iškart išeikite. Nereikėtų stoviniuoti ir stebėti vaiko, kai jau pasakėte atsisveikinimo žodžius.
6. Nereikškite gailėsčio, neatsiprašinėkite, kad vaikas turi likti darželyje. Nesakykite: „Man labai gaila, bet turiu tave palikti, turiu eiti į darbą“ ar „Atsiprašau, bet tu turi likti čia“. Tokiu atveju, vaikas buvimą darželyje suvoks kaip bausmę, supras, kad čia yra blogai.
7. Nebauskite vaiko, jei jis nenori eiti į savo grupę. Nesakykite, kad atimsite jo mėgstamą žaislą jei neprisijungs prie vaikų. Visada tarkitės gražiuoju.
8. Nemeluokite, nepabėkite. Aiškiai pasakykite, kada atvažiuosite vaiko pasiimti – po pietų, po vakarienės.
9. Išsiskyrimą apsunkina, jei tėvai labai jautriai reaguoja į vaiko verkimą, kaprizus. Tėvai turėtų išlikti ramūs. Jei verkiantis vaikas jauš tėvų susijaudinimą, jis tik dar labiau įsiaudrins.
10. Tėvai turėtų padrąsinti ir palaikyti į darželį einantį vaiką bei atsižvelgti į mokytojų rekomendacijas – ką galima padaryti, kad mažylis ten jaustųsi dar geriau.

SVEIKAS, DARŽELI!



INFORMACIJA TĖVAMS

Lankstinuką parengė psichologė Erika

psichologe.malunelis@gmail.com