Apie adaptaciją darželinukų tėvams

Adaptacija - tai prisitaikymas prie pokyčių, savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas. Pradėjus lankyti darželį vaiko pasaulyje įvyksta didelis pokytis, tad natūralu, kad gali prireikti laiko prisitaikyti prie pasikeitusio gyvenimo.

Dauguma vaikų adaptacijos laikotarpiu išgyvena sunkesnius ar lengvesnius įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą. Šie jausmai yra dar stipresni, jei tokį dažną ir ilgai trunkantį atsiskyrimą nuo artimųjų vaikas patiria pirmą kartą. Taip pat sunkiau prie pokyčio prisitaikyti vaikams, kurių tėvai patys labai nerimauja.

Paprastai adaptacija užtrunka nuo 2 sav. iki 2 mėn. Jei vaiko adaptacija užtrunka ilgiau, tai vadinama užsitęsusiu adaptacijos procesu. Jei susiduriate su ypač sudėtingu, užsitęsusiu vaiko adaptacijos procesu ar Jums kyla klausimų, kviečiame pasitarti su darželio grupės mokytoja arba psichologu.

Ko tikėtis adaptacijos proceso metu?

Prisitaikant prie pokyčių gali kilti įvairių iššūkių net suaugusiesiems. O kuo vaikas jaunesnis, tuo sudėtingiau jam pačiam suprasti ir žodžiais paaiškinti, ką jaučia. Tad apie kylančius sunkumus, patiriamą įtampą, vaiko artimieji gali įtarti stebėdami vaiko elgesio ir savijautos pokyčius.

Natūralu, jei adaptacijos laikotarpiu Jūsų vaikas elgtųsi ir jaustųsi taip:

- Jaustųsi pakylėtas ir itin plepus, nuolat dalintųsi savo įspūdžiais.
- Būtų aikštingesnis, piktesnis, dažniau prieštarautų, susierzintų.
- Dažniau pravirktų, būtų kiek liūdnesnis nei įprastai, siektų dažnesnės globos, nuolat būti šalia ir jus matyti, nuolat su jumis bendrauti.
- Taptų uždaresnis, tylesnis, tarsi "sulindęs į save", atidžiau nei įprasta stebėtų aplinką.
- Atsirastų ypatingas prisirišimas prie tam tikrų daiktų, žaislų ir pan.
- Pradėtų elgtis tarsi būtų jaunesnis, vėl grįžtų į ankstesnes augimo stadijas, pvz.: nebemoka pats apsirengti, atlikti "puoduko reikalų", pavalgyti ir pan., nors jau mokėjo.
- Atsirastų įvairūs sveikatos iššūkiai be aiškios medicininės priežasties, tokie kaip miego sutrikimai, mažesnis atsparumas ligoms, įvairūs bėrimai, pilvelio ar galvos skausmai ir pan.

Tai yra dažniausiai pasitaikantys adaptacijos metu patiriamų sunkumų požymiai, tačiau kiekvienas vaikas yra individualus ir gali rodyti tik jam būdingų ženklų. Svarbu atminti, kad šie sunkumai yra natūralūs ir turėtų praeiti per pirmuosius 2 mėn. nuo adaptacijos pradžios. Jei sunkumai išliko ilgiau, galima įtarti, kad jie rodo galimai užsitęsusius adaptacijos sunkumus arba gali būti susiję su kitais vaiko gyvenimo iššūkiais.

Iš kur kyla sunkumai ir kaip padėti?

Adaptacijos metu įvairūs vaiko elgesio, emocijų, savijautos sunkumai atsiranda dėl patiriamos įtampos, su kuria vaikas dar nemoka susidoroti. Štai čia mes, suaugę, ir galime jiems padėti išgyventi šį etapą kiek įmanoma lengviau.

Nauji įspūdžiai "užpila" vaiką savo gausa. Nauja aplinka, nauji žmonės, galimai – tai pirmasis vaiko etapas gyvenime, kai jis yra paliekamas kitų suaugusiųjų – ne tėvų – globoje ilgesnį laiką. Visi šie

pokyčiai vienu metu gali vaiką veikti itin intensyviai. Kaip padėti? Išklausykite ir domėkitės, palaikykite puikų santykį su darželiu! Spinduliuodami ramybę ir pasitikėjimą suaugusiaisiais, su kuriais paliekate savo atžalas, jūs tuo pačiu vaikams parodote, kad visi šie pokyčiai **yra jam saugūs**.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai paprastai dar nemoka reguliuoti savo emocijų - šio įgūdžio jiems teks mokytis ilgai. Geriausiai reguliuoti emocijas jie mokosi iš savo namiškių, tad būkite supratimo ir ramybės pavyzdžiu. Adaptacijos metu kiek atlaidžiau reaguokite į „nemalonias“ vaiko emocijas, tokias kaip pyktis, nusivylimas, įniršis, liūdesys ir pan.

Emocijų reguliavimas prasideda nuo jų įvardinimo, mokymo atpažinti tai, ką vaikas jaučia pats, ir ką mato kituose. Pastebėję, kad Jūsų vaikas išgyvena „sunkesnius“ jausmus, verta bandyti įvardinti juos, pvz. „Tu šiuo metu atrodai taip, tarsi jautumeisi piktas/ liūdnas/nusiminęs? Ar aš suklydau? Papasakok, kaip jautiesi..." Emocijas ir jausmus galite drauge piešti, žaisti apie jas su vaiko žaislais, skaityti įvairias knygutes apie jausmus ir pan. Juk ne paslaptis, neretai ir mes lengviau pasijuntame tiesiog garsiai įvardiję, ką jaučiame... Kartais tėvai pradeda ginčyti vaiko jausmą („Kaip tu gali pykti, jei visi tau nori gero?“ ir pan.). Tačiau vietoje jausmo neigimo ar kaltinimo, vertėtų šį jausmą priimti (pvz. „taip, tikrai pikta, kai tau liepia daryti, ko nenori!“) ir tuo pačiu mokyti atskirti jausmą nuo elgesio (pvz. „tu turi teisę pykti, tačiau mėtyti daiktų negalima. Geriau eikime nupiešti tavo pyktį“).

Šio amžiaus vaikams itin sudėtinga atpažinti ir įvardinti jausmus, tad kartais juos "užrakina" kūne. Mokykite įvardinti emocijas, galite net paskatinti parodyti, kurioje kūno vietoje jos gyvena, ir skatinkite daugiau judėti, pvz., šokti, bėgioti, laipioti. Dažniau glostykite, apkabinkite, masažuokite, myluokite, nes kūniškas kontaktas leidžia greičiau „paleisti“ kūne užrakintą įtampą.

Nenustebkite, jei vaikui bus sudėtinga išeiti iš namų be mėgstamo žaislo ar daikto. Susidūrus su naujovėmis, gali kilti noras turėti kažką saugaus ir sava. Tai dažniausiai praeina, vos vaikui pasijutus pakankamai saugiai naujoje aplinkoje. Tad, jei tik yra galimybė, leiskite kurį laiką vaikui į darželį neštis savo žaislą-migduką.

Į ką dar svarbu atkreipti dėmesį

Būkite atlaidūs ir supratingi vaiko poreikiams. Dažnai vaikai pyksta ar tampa verksmingi dėl to, kad yra pavargę, išalkę ar pasiilgę namiškių...

Nenuvertinkite vaiko jausmų, o mokykite emocijų reguliavimo: skatinkite vaiką įvardinti, ką jaučia, ir atpažinti būdus, kaip tuos jausmus "pamaitinti". Pvz., jei vaikas įvardina, kad jam liūdna, gal šį jausmą "pamaitins" stiprus apkabinimas. Išsigandus, pasiūlykite "įkvėpti drąsos kvapo" giliu kvėpavimu. Pyktį galima išpykti plėšant, karpant popierių, kumščiuojant bokso kriaušę ir pan. Iš pirmo žvilgsnio šie žaidimai gali atrodyti nerimti, tačiau vaikai tokiu būdu geba greitai nurimti, ir sunkias emocijas nejučia pakeičia gerokai malonesnės.

Mokykite savarankiškumo: apsirengti, nusirengti, apsiauti batus, pavalgyti, atlikti "puoduko reikalus", susitvarkyti po savęs, susirinkti žaislus, užbaigti veiklas. Vaikai, atėję į darželį, ir nuolat tėvų pratinami prie šių įgūdžių, patiria mažiau įtampos ugdymo įstaigoje, mat tai jau nebėra jiems dar viena naujovė.

Mokykite orientuotis: kur yra darželis, kurioje vietoje yra grupė, kaip nuvykti namo, koks namų adresas, ką reiškia kelio ženklai, į ką prireikus kreiptis pagalbos ir t.t. Kuo geriau vaikai orientuojasi erdvėje, tuo saugiau jaučiasi.

Ir svarbiausia - patys jauskitės ramiai ir skatinkite teigiamą vaiko požiūrį į darželį, mokytojas ir kitus vaikus. Kad vaikas jaustųsi saugus, jis turi jausti, kad gali pasitikėti aplinka.

Parengė: psichologė Rasa Fedijienė