

Adaptacija darželyje

Adaptacija reiškia prisitaikymą. Šiame laikotarpyje vaikai išgyvena sunkius, įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą. Šie vaikų jausmai yra ypač **stiprūs, nes tokį dažną ir ilgai trunkantį atsiskyrimą nuo artimųjų vaikas patiria pirmą kartą**. O mažylių jausmai tokie stiprūs, kad jie **nežino būdų, kaip juos kontroliuoti. Jausmai juos užvaldo ir nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais**.

Yra keletas priežasčių, kodėl vaikas patiria stresą pradėjęs lankyti darželį:

- **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. Gedi, kol po truputį apsipranta ir pradeda jaustis saugiai**.

- Antroji vaiko streso adaptacijos laikotarpiu 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.

Pirmieji mėnesiai ikimokyklinėje įstaigoje **skausmingi ne tik mažiesiems**, kai vaikui tenka priprasti prie naujos dienvakės, grupės draugų, nepažįstamų žmonių, žaislų, naujų veiklos formų. bet ir **tėvams bei pedagogams**.

Kuo skiriasi suaugusio žmogaus ir vaiko adaptacija?

Pirmiausia vaikui, skirtingai nei suaugusiam žmogui, atsiskyrimas nuo mamos ir namų aplinkos **įvyksta pirmą kartą**. Štai kodėl **neįmanoma paruošti vaiko brolio ar sesės gimimui, ėjimui į darželį – kaip kad neįmanoma paruošti bet kokiai patirčiai, kuri atsitiks pirmą kartą jo gyvenime. Vaikas tiesiog nepajėgus įsivaizduoti tokios situacijos, to, ko dar nėra patyręs**.

Verbalinis vaiko ruošimas darželiui (pasakojimai, kartais net agitavimas) **dažniausiai yra neveiksmingas**. Ir kalba eina ne apie vaiko įsivaizdavimą, kaip atrodys darželis, kokie žaislai ar užsiėmimai jo lauks (tą jis gal ir galėtų įsivaizduoti), bet **labiausiai apie jausmą, kurį vaikas patirs toje naujoje aplinkoje, likęs vienas, be tėvų**. Tam vaiko paruošti **neįmanoma – vaikas su tuo tiesiog susiduria, kai tai atsitinka, ir turi tai išgyventi**.

Antra, vaikai **nesupranta savo emocijų, negali jų analizuoti ir valdyti**. Visus neigiamus jausmus jie išgyvena **žymiai stipriau ir katastrofiškiau nei suaugę žmonės**.

Patekę į naują aplinką, vaikai patiria stresą ir elgiasi labai įvairiai:

- būna įsitempę, dirglūs,
- apatiški arba judrūs,
- pikti ir/ar agresyvūs,
- chaotiškai bėgioja po patalpas, mėto daiktus,
- susigūžia ir slepiasi kamputyje.

Kiek laiko trunka adaptacijos procesas?

Vaikų adaptacija yra individualus dalykas, kuris priklauso nuo vaikučio asmeninių savybių, tačiau paprastai adaptacijos procesas trunka nuo dviejų savaitių iki dviejų mėnesių. Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką.

Adaptacijos įtakai turi šie veiksniai:

- Vaikų amžiaus;
- Nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje;
- Nuo individualių vaiko ypatybių;
- Nuo jau turimo mažylio patyrimo;
- Nuo vaiko psichofizinio išsivystymo.

Taigi, jei po dviejų mėnesių pastebime blogos adaptacijos požymius, galime manyti, jog vaikas darželyje susiduria su vienokiais ar kitokiais prisitaikymo sunkumais ir reikia kreiptis į specialistus.

Ką daryti, kad padėti vaikui greičiau prisitaikyti prie naujos aplinkos?

- Teigiama, kad vaikai dar per maži suvokti savo emocijas, todėl jie negali jų valdyti. Jokie išankstiniai pasakojimai apie įsivaizduojamą darželio lankymą jam nepadeda, todėl turime išlaukti, kol vaikas pamažu apsipras, susiras naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsinorės lankyti darželį. **Tai – normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią reikia suprasti ir kantriai išlaukti. Daug blogiau, jei vaikas neišgyvena jokių jausmų adaptacijos laikotarpiu ir užsisklendžia savyje.**

- Adaptaciją gali apsunkinti tėvų neapgalvotos pastangos tą padaryti kuo lengviau. Jokiu būdu nevalia pasiduoti emocijoms. Pirmaisiais gyvenimo metais motinos ir vaiko ryšys yra toks stiprus, jog motinos ašaras, nerimą, blaškymąsi vaikas jaučia ir per atstumą. Vaikai jaučia, jei tėvai išgyvena stresą. **Suaugusieji turi būti atsipalaidavę, pasitikintys savimi ir darželiu, jog tai yra tinkamiausia vieta vaikučio ugdymui.**

Norėdami išsiaiškinti ar vaikas jau adaptavosi darželyje, drauge su auklėtoja atsakykite į tokius klausimus:

Ar vaikas jaučiasi saugiai ?

Ar bendrauja su kitais vaikais?

Ar nebijo suaugusiųjų, bendrauja su jais?

Ar orientuojasi patalpose kiek leidžia jo galimybės?

Ar ima daiktus, žaislus ar bent kiek jais domisi?

Tėvų elgesys, veiksmai padedantys vaikų adaptacijos metu:

- Gyvenkite darželio ritmu
- Rytinės ašaros darželyje – įprasta mažylio reakcija.
- Labai svarbu į darželį vaiką vesti kasdien. Bent po keletą valandų.
- Keliuokite su vaiku į parduotuvę ir nusipirkite ką nors darželiui.
- Palikite vaiką bent keletą kartų pas draugus, kurių vaikų amžius panašus.
- Mokykite mažylį savarankiškumo.
- Formuokite vaikui gerą nuostatą apie darželį.

- Jei yra galimybė į grupę vaikų lai atveda tas šeimos žmogus, su kuriuo mažylis lengviau išsiskiria, prie kurio mažiau yra “prisirišęs”.
- Neišeikite neatsisveikinę su vaiku. Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliekate. Laikykitės jam duoto pažado, kad neprarastumėte jo pasitikėjimo.
- Venkite išankstinės neigiamos nuostatos (gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins...). Turėkite teigiamą požiūrį, nes nuo jo priklausys Jūsų vaiko nusiteikimas lankyti darželį.
- Ruošdamiesi į darželį tvarkykitės skambant nuotaikingai dainelei, leiskite vaikui pasirinkti žaislą ar daiktą, kurį jis nešis į darželį.
- Galima grupėje palikti savo atsineštus žaislus ar daiktus – tai dalelė namų kitoje aplinkoje.
- Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui, kad intensyvaus bendravimo dėka stiprėtų mama, tėtį ir vaiką jungiantys saitai.
- Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kaip keičiasi jo elgesys, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės priežastis.
- Susipažinkite su vaiką prižiūrinčiais asmenimis, nebijokite kreiptis patarimo į specialistus (įstaigos socialinį pedagogą, psichologą), pabendraukite su kitais tėveliais, kurių mažyliai sėkmingai adaptavosi.
- Jei atsiskyrimo nerimas tęsiasi labai ilgai ir trukdo vaikui kasdieniame gyvenime (sutrinka miegas, maitinimasis, kalba, labai stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreiptis į psichologę.
- Po darželio – namo. Buvimas darželyje vargina, po darželio, geriausia eiti namo, ramiai ir neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, kompiuteriais ar televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.

Pagrindinis sėkmingos adaptacijos elementas- nuoširdus bendradarbiavimas su vaiko auklėtojomis.