



Ruduo „Gintarėlyje“ visada ypatingas ir kupinas emocijų laikotarpis. Šalia džiugių naujovių pojūčio akimirkų visada rusena mažas nerimas – kaip seksis mažiesiems naujiesiems mūsų darželio lankytojams? Kaip seksis šį naują gyvenimo tarpinį išgyventi tėveliams, o ir mums, darželio pedagogams, specialistams, personalui? Siekdami palengvinti vaikučių ir jų šeimų adaptacijos laikotarpį, norime pasidalinti psichologės Dalios Vasiliauskienės patarimais apie vaikų adaptaciją darželyje.

#### Vaiko adaptacija darželyje

Psichologė Dalia Vasiliauskienė

Ankstyvoje vaikystėje vaiką supančio pasaulio ribos nuolat plečiasi. Kiekvieną dieną vaikas sutinka nepažįstamus suaugusius žmones, stebi kitus vaikus. Mato daugybę naujų daiktų, atsiduria jam nežinomose situacijose, naujoje aplinkoje, kurią galima tyrinėti.

Vaikui mokantis bendrauti jo sąveika ir ryšiai su bendraamžiais tampa vis sudėtingesni. Žaisdamas vaikas įgyja naujų įgūdžių. Mokytis bendrauti su kitais vaikais geriausiai išmokstama darželyje, vaikų grupėje.

#### Vaiko adaptacija darželyje

Adaptacija – ne lengvas uždavinys tiek mažyliams, tiek jų tėveliams. Darželyje mažojo žmogaus gyvenimo sąlygos pasikeičia. Pirmomis dienomis vaikas išgyvena emocijų kupiną laiką.

Tėvams svarbu žinoti, kad adaptacijos laikotarpis kiekvienam vaikui trunka nevienodai. Vieni, kaip teigia psichologai, apsibranta per kelias dienas (lengva adaptacija), kitiems vaikams reikia mėnesio, dviejų (sunki adaptacija) ar net pusės metų (labai sunki adaptacija). Pirmomis adaptacijos dienomis vaikams gali sumažėja apetitas, pablogėti miegas, padidėti jautrumas. Vaikai gali tapti irzlesni, susirgti „adaptacijos liga“. Šiuo atveju labai svarbi tėvų kantrybė, ištvermė, nes minėti negalavimai laikini.

Adaptacija darželyje sėkminga, kai vaikas ima pasitikėti auklėtoja, noriai pasilieka, žaidžia su vaikais, dalyvauja ugdomojoje veikloje, miega. Sunkioje situacijoje, išstikus nesėkmei nori būti auklėtojų guodžiamas ir ramintas. Kad adaptacija būtų sėkminga reikia įdėti daug pastangų tiek tėvams, tiek pedagogams.

Dažnai mamos sunkiai išsiskiria su savo vaikučiu, net ir kelioms valandoms. Jas apima kaltės jausmas, nerimas, nepasitikėjimas žmonėmis (tai gali būti auklė, pedagogai, seneliai ir kt.), kuriems paliekamas vaikas. Mamos nerimas išsiskiriant su vaiku apsunkina jo adaptaciją naujoje aplinkoje. Šeimos narių nepasitikėjimas darželiu sukelia įtampą vaikui.

Patarimai šeimoms, ketinančioms leisti vaiką į ikimokyklinę įstaigą

Įsitikinkite, ar tikrai esate pasiruošę išleisti savo atžalą į darželį. Tvirtai apsisprendę, nesiblaškykite. Pasitikėkite darželyje dirbančiais pedagogais ir ugdymo programa, pagal kurią jie ugdys Jūsų vaiką. Venkite išankstinės neigiamos nuostatos (gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins...). Turėkite teigiamą požiūrį, nes nuo jo priklausys Jūsų vaiko nusiteikimas lankyti darželį. Tai svarbu ir pedagogų emocijų kokybei. Įvairius vaiko gyvenimo, elgesio, maitinimosi klausimus su auklėtoja aptarkite vaikui negirdint. Neaptarinėkite šeimoje, su draugais vaiko elgesio, jo reakcijos į aplinkos pasikeitimą vaikui girdint. Tai galite daryti, jei kalbate apie tai, kaip jūsų mažylis puikiai jaučiasi, gerai valgo, išmoko pats valgyti ir t.t. Prieš leisdami vaiką į darželį, nuteikite jį būsimiems pasikeitimams. Apsilankykite su mažyliu grupėje, susipažinkite su auklėtoja, pabūkite kartu. Trimečiui jau galite pasakyti, kad jam reikia eiti į darželį, o jums į darbą. Darželis yra vaiko „darbiukas“, jis čia „dirbs“. Vakare pasakokite vaikui apie savo darbą, klausinėkite, kaip sekėsi jam, ką veikė. Būkite draugiški, linksmi ir ryžtingi atsiveikindami. Nerodykite vaikui savo nerimo, kaltės ir ašarų. Jei palikę vaikutį labai nerimaujate, jums sunku dirbti, vis galvojate kaip jam sekasi, paskambinkite darželio administracijai ar grupės pedagogams ir sužinosite, kaip jaučiasi jūsų vaikas. Būkite kantrūs ir atminkite, kad priprasti prie bet kokių pokyčių reikia laiko, vieniems mažiau, kitiems daugiau, nes visi esame skirtingo būdo, charakterio ir temperamento. Ašaros ir liūdesys yra normali vaiko reakcija į išsiskyrimą su jumis naujoje aplinkoje. Dažnai tai praeina netrukus po to, kai durys užsidaro ir vaikas užsiima veikla.

Ar normalu, kad vaikas verkia?

Normalu. Nes trejų metų vaikui laikas – abstrakti ir visiškai nesuprantama sąvoka. Vaikai mąsto tik apie DABAR. Ikimokyklinio amžiaus vaikai mokosi iš patirties, iš pasikartojančių įvykių. Darželyje vaikas išmoksta suvokti dienos įvykių seką. Vaikas žino, kad mama ar tėtis ateis. Verkdamas vaikas išreiškia savo neigiamas emocijas.

Patarimai lengvesnei vaiko adaptacijai

Vaiką prie darželio aplinkos ir ritmo pratinkite palaipsniui. Pirmomis dienomis į darželį vaiką turėtų atvesti šeimos narys, su kuriuo vaikas skiriasi lengviausiai. Sudarykite pastovią šeimos dienotvarkę. Maži vaikai nepažįsta valandų, tačiau jiems svarbu pastovumas, pasikėtojimas. Tai suteikia saugumo jausmą. Nepamirškite, kad vaikui padeda namų dalelė darželyje. Padėtų mėgstamas žaislas, nuotraukų albumas ar kiti daiktai. Vaikui suprantamais žodžiais pasakykite, kuriam laikui jį paliekate. Laikykitės jam duoto pažado, kad neprarastumėte pasitikėjimo. Nežadėkite vaikams to, ko negalite ištesėti, pvz.: pasiimti jį prieš pietų miegą ar praleisti su juo visą dieną darželyje. Jei skyrėte pakankamai laiko vaiko adaptacijai darželyje, buvote kantrūs, atsižviegėte į pedagogų patarimus bei rekomendacijas, vaikas jausis saugiai, nustos verkti, pradės žaisti, bendrauti, tyrinėti aplinką.