

KAI DARŽELIS - DAR NEATRASTA PLANETA...

Sveiki atvykę į... ekstremalių išbandymų zoną

Atrodo, vyksta tai, kas ir turėtų vykti: dar visai neseniai nuo mūsų visiškai priklausęs mažylis gerokai ūgtelėjo, o dabar atėjo metas po truputį išleisti jį į platesnį pasaulį.
Darželyje vaikas mokysis būti savarankiškesnis, laikytis bendrų susitarimų, bendrauti su bendraamžiais, dalytis, palaukti savo eilės ir spręsti pirmuosius konfliktus. Jis atras, ką reiškia priklausyti grupei, megzti draugystes, patirti sėkmes ir nesėkmes bei po truputį mokytis su jomis susidoroti.
Būdamas tarp kitų žmonių vaikas vis labiau atsiskleidžia – pradeda geriau pažinti ne tik kitus, bet ir save.
Tai labai svarbus augimo etapas. Tačiau jis gali būti kupinas ne tik smalsumo ir džiaugsmo, bet ir nerimo.

Neramu gali būti abiem pusėms

Kartais į darželio pradžią net intensyviau už vaikus reaguoja jų tėvai. Ir tai visiškai suprantama. Nelengva paleisti savo mažylį į aplinką, kurioje nebegalėsime patys visko pamatyti, paaiškinti, paguosti ar išspręsti.

Vaikui didelis pokytis

Jis gali susidurti su:
* **baime būti paliktam** – ar mama ir tėtis tikrai sugrįš?
* **nepažįstamų žmonių baime** – kas yra šie suaugusieji ir vaikai?
* **pasikeitusios aplinkos baime** – nauja vieta, taisyklės ir dienos ritmas;
* **netikrumu** – kas čia dabar vyks ir ko iš manęs tikimasi?

Patekęs į naują aplinką ir ilgesniam laikui atsiskirdamas nuo artimųjų, vaikas patiria stresą. Mažų vaikų jausmai stiprūs ir dar sunkiai valdomi, todėl gali išsilieti pačiais įvairiausiais būdais.



Prieš pradedant lankyti darželį

Pirmiausia paklauskite savęs: ar aš pasiruošęs paleisti?

Visiškai normalu nerimauti, kaip vaikas jausis, kas jį nuramins, ar jis valgys, miegos ir susidraugaus su kitais vaikais.

Svarbu savo nerimą atpažinti ir rasti suaugusiųjų būdų jį sumažinti. Vaikui nereikia, kad tėvai nieko nejaustų. Jam reikia matyti, kad suaugusysis, net ir jaudindamasis, pasitiki darželiu ir gali ramiai perduoti jį kitų rūpestingų suaugusiųjų globai.

Iš pradžių gali atrodyti, kad paliekate vaiką su svetimais suaugusiaisiais ir būriu nepažįstamų vaikų. Tai tiesa – tačiau tik iš pradžių. Ilgainiui pedagogai taps vaiką pažįstančiais ir juo besirūpinančiais žmonėmis, o nepažįstami vaikai – svarbiais žaidimų ir mokymosi draugais.

Kalbėkite apie darželį ramiai ir tikroviškai.

Pasakokite, ką vaikas jame veiks: žais, pieš, kurs, dainuos, šoks, sportuos, eis į lauką ir mokysis draugauti. Galite kartu vartyti knygeles apie darželį, žiūrėti jo nuotraukas ar dalytis savo maloniais vaikystės prisiminimais.

Nebūtina žadėti, kad darželyje visada bus tik smagu. Galima sakyti:

„Iš pradžių gali būti nedrąsu. Ten bus suaugusiųjų, kurie tavimi pasirūpins, o aš visada sugrįšiu tavęs pasiimti.“

Susipažinkite su aplinka.

Jeigu yra galimybė, pasivaikščiokite šalia darželio, apžiūrėkite pastatą ir žaidimų aikšteles, susipažinkite su pedagogais. Pažįstama vieta pirmąją dieną kels mažiau nežinomybės.

Artinkite namų ritmą prie darželio dienotvarkės.

Vaikui bus lengviau, jei valgymo, poilsio ir miego laikas bus panašus į darželio ritmą. Pastovi dienotvarkė suteikia saugumo: vaikas po truputį ima numatyti, kas bus toliau.

Iš anksto pratinkite prie trumpų, saugių išsiskyrimų.

Jei vaikas iki šiol retai likdavo su kitais artimais suaugusiaisiais, galima pradėti nuo trumpų atsiskyrimų. Svarbu vaikui aiškiai pasakyti, kad išeinate, ir sugrįžti sutartu metu.

Negąsdinkite darželiu.

Nesakykite, kad darželis bus bausmė už netinkamą elgesį, kad vaiką ten paliksite arba jo nepasiimsite. Net juokais ištarti žodžiai mažam vaikui gali skambėti labai rimtai.

Laikykitės duoto žodžio.

Vaikui lengviau patikėti, kad tėvai sugrįš, kai jis jau turi patirties: mama ar tėtis pasakė – ir taip padarė.

Adaptacijos metu vaikas gali:

* tapti jautresnis, dirglesnis ar piktesnis;
* būti labai judrus arba, priešingai, neįprastai ramus;
* dažniau verkti, bijoti, drovėtis ar ieškoti suaugusiojo artumo;
* stipriau priešintis, mėtyti daiktus ar chaotiškai lakstyti;
* susigūžti, slėptis, mažiau įsitraukti į veiklas;
* prasčiau miegoti ar valgyti;
* namuose norėti daugiau pagalbos atliekant tai, ką jau mokėjo;
* dažniau sirgti ar skųstis įvairiais negalavimais.

Tai nebūtinai reiškia, kad vaikui darželyje blogai. Dažnai taip jo kūnas ir elgesys pasako: „Man dabar daug naujo. Man reikia laiko ir jūsų pagalbos.“

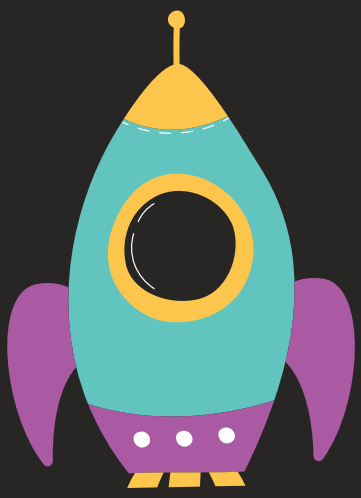
Kiek trunka adaptacija?

Vieno visiems tinkančio termino nėra.

Adaptacijos trukmė priklauso nuo vaiko amžiaus, temperamento, ankstesnės atsiskyrimo patirties, pasiruošimo, lankymo reguliarumo ir pokyčių šeimoje.

Vienas vaikas apsipranta per keletą savaičių, kitam prireikia kelių mėnesių. Adaptacija taip pat nevyksta tiesia linija: po lengvesnių dienų gali vėl pasitaikyti rytų su ašaromis ar stipresniu protestu.

Svarbiausia vertinti ne vien tai, ar vaikas verkia atsisveikindamas, bet ir tai, ar ilgainiui jis vis lengviau priima pedagogų pagalbą, domisi aplinka, įsitraukia į žaidimus ir atranda darželyje saugių bei malonių patirčių.



Su visu tuo lengviau išbūti, kai pasiruošiame . Pasiruošimas nepanaikins visų ašarų ar nerimo, tačiau suteiks vaikui ir suaugusiesiems daugiau aiškumo bei saugumo.

Pradėjus lankyti darželį

Leiskite vaikui apsiprasti jo tempu. Adaptacijos eigą ir pirmųjų dienų trukmę aptarkite su grupės pedagogais. Jie stebės vaiką ir padės nuspręsti, kada bei kiek laiko jam geriausia pasilikti.

Atsisveikinkite trumpai, šiltai ir aiškiai. Galite susikurti nuolatinį atsisveikinimo ritualą: apkabinimas, bučinys, trumpa frazė ir perdavimas pedagogui.
Pavyzdžiui: ***„Matau, kad tau liūdna. Dabar tavimi pasirūpins mokytoja. Aš sugrįšiu po pietų miego.“***

Stenkitės atsisveikinimo ilgai neatidėlioti. Kuo daugiau suaugusiojo dvejonių, sugrįžimų ir pakartotinių atsisveikinimų, tuo sunkiau vaikui suprasti, kas vyksta.

Niekada neišeikite slapta. Dingęs mama ar tėtis vaikui sukelia didelį nesaugumą: jis nebegali ramiai žaisti, nes turi nuolat stebėti, ar suaugusysis dar šalia. Net jei atsisveikinimas sukelia ašarų, jis padeda vaikui išmokti svarbią seką: mes atsisveikiname – aš lieku saugioje vietoje – mama arba tėtis sugrįžta.

Laiką įvardykite vaikui suprantamais įvykiais. Maži vaikai dar nesupranta, ką reiškia „po kelių valandų“. Geriau sakyti: „Pasiimsiu tave po pietų“, „po miego“ arba „kai pavalgysite pavakarius“.

Jeigu įmanoma, iš pradžių tegul vaiką palydi tas suaugusysis, su kuriuo jam lengviau atsisveikinti. Kartais su mama, kartais su tėčiu ar kitu artimu žmogumi vaikui išsiskirti lengviau. Tai nėra ryšio stiprumo matas – svarbiausia, kad rytinis atsisveikinimas vaikui suteiktų kuo daugiau aiškumo ir saugumo.

Leiskite pasiimti namus primenantį daiktą. Jeigu grupės susitarimai leidžia, mylimas žaislas, nedidelis pledukas ar kitas pažįstamas daiktas gali padėti vaikui nusiraminti ir užmigti.

Po darželio skirkite daugiau artumo ir mažiau reikalavimų. Pirmosiomis savaitėmis vaikas gali būti pavargęs nuo naujų žmonių, garsų, taisyklių ir įspūdžių. Vakare jam gali reikėti daugiau apkabinimų, ramaus žaidimo, jūsų artumo ir net pagalbos atliekant įprastus dalykus.
Tai ne žingsnis atgal. Dažnai taip vaikas atkuria saugumo jausmą.

Saugokite vaiko miegą. Pailsėjusiam vaikui lengviau reguliuoti emocijas ir priimti naujas patirtis. Jei vakare jis vis atidėlioja miegą, prisiminkite: užmigimas taip pat yra mažas išsiskyrimas, o po dienos darželyje vaikas gali norėti kuo ilgiau pabūti su jumis.

Bendradarbiaukite su grupės pedagogais. Papasakokite, ką vaikas mėgsta, kas jį nuramina, kokių įpročių turi. Informuokite ir apie svarbius pokyčius šeimoje, galinčius paveikti jo savijautą.
Vaikui labai padeda jausti, kad jam svarbūs suaugusieji pasitiki vieni kitais ir veikia kartu.

Rekomendacijos lengvesnei adaptacijai

Žaiskite darželį

Tegul meškiukas atsisveikina su mama, lieka grupėje, išgyvena įvairių jausmų, sulaukia mokytojos pagalbos, pažaidžia ir vakare vėl susitinka su šeima.

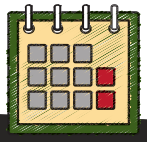


Lankykite darželį kuo reguliariau

Dažnos ilgos pertraukos gali apsunkinti įpratimą. Jei vaikas kurį laiką nelankė, kartu pažiūrėkite darželio nuotraukas, prisiminkite pedagogų ir vaikų vardus, aptarkite, kas jo ten laukia.

Sukurkite vaizdinę dienotvarkę

Nupieškite arba atsispausdinkite pagrindinius dienos etapus: atėjimą, pusryčius, ryto ratą, žaidimus, lauką, pietus, miegą ir grįžimą namo. Rodyklė gali keliauti nuo vieno paveikslėlio prie kito. Taip vaikui lengviau suprasti, kas vyksta dabar ir kada sugrįš tėvai.



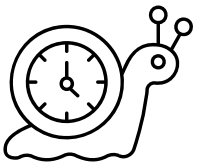
Tyrinėkite įvairias aplinkas

Lankykitės žaidimų aikštelėse ir kitose vietose, kuriose yra bendraamžių. Stebėkite, kiek drąsiai vaikas tyrinėja, o prireikus padrąsinkite – tačiau neskubinkite.



Planuodami grįžimą į darbą, palikite laiko adaptacijai

Jeigu galite, darželio pradžią planuokite anksčiau nei pirmąją savo darbo dieną. Taip ir vaikas, ir jūs turėsite daugiau erdvės apsiprasti be papildomos skubos.



Ir svarbiausia...

Kiekvieno vaiko ir kiekvienos šeimos laukia sava patirtis – tuo pačiu metu ir bauginanti, ir kelianti smalsumą.

Gali būti ašarų, protesto ir dienų, kai atrodys, kad jau pavyko, o kitą rytą vėl bus sunku. Tačiau šalia viso to bus pirmųjų draugysčių, naujų atradimų, augančio savarankiškumo ir džiugių susitikimų vakare.



Adaptacija – ne egzaminas, kurį reikia išlaikyti kuo greičiau.

Tai kelias, kurį vaikui lengviausia nueiti lydimam ramių, patikimų ir bendradarbiaujančių suaugusiųjų.



Tai tik etapas.



Linkime stiprybės, kantrybės ir gebėjimo šalia rūpesčio pasimėgauti tuo gražiu augimu, kuris laukia priešaky!

Jei šiame etape norėtųsi pasitarti ar kartu paieškoti vaikui tinkamiausių sprendimų, parašykite per "ManoDienynas" sistemą ir susitarsime dėl konsultacijos nuotoliu arba gyvai.



Psichologė: Vaida Gurkšnytė-Raupėnienė