

Sveikas, darželi!!

Kaip padėti vaikams adaptuotis
naujoje aplinkoje?

Patarimai vaikų tėveliams

Adaptacija

Adaptacija (prisitaikymas) - tai savo vietos suradimas. Vieniems vaikams trunka 2-3 savaites, kitiems - 2 mėn.

Tai labai individualus procesas ☘

Pagrindinės priežastys, kodėl vaikas patiria stresą, pradėjęs lankytis darželį:

- *Atsiskyrimas nuo mamos.* Nes tai vyksta pirmą kartą vaiko gyvenime. Ir tam negalima paruošti vaiko. Tai skausminga patirtis, bet ji neišvengiama ir svarbu ją priimti ir jį išgyventi 🥲.
- *Vaikas protestuoja prieš pasikeitusį gyvenimą,* nes supranta, kad jau nebus kaip buvo įpratęs. Savotiškai vaikas tai išgedi, pripranta. Atranda teigiamus dalykus 😊. Svarbu vaiko neskubinti, gerbti jo jausmus.
- *Išėjimas iš namų ir nauja aplinka.* Tai didžiulis stresas vaikui 💣. Jį galima būtų palyginti su nauja darbo vieta, kuomet visiems viskas aišku, išskyrus jus. Lygiai taip pat jaučiasi ir vaikas. Tik daug stipriau. Tad jis būna sutrikęs, labiau stebintis nei veikiantis. Ir tai labai normalu!
- Reikėtų sunerimti, jei vaikas *nejaučia jokių emocijų* 😐 adaptacijos periodu.



Vaikų adaptacija priklauso nuo tėvų požiūrio

Pasiruoškite šiam žingsniui ➡. Tėvų baimės ir nerimas persiduoda vaikui.

Kelias į darželį

Jau šiandien kalbėkite su vaiku apie darželį, žaidimus su draugais, mėgstamas vaiko veiklas, kuriomis galės užsiimti ir darželyje. Žaiskite įvairius siužetinius žaidimus galite piešti apie artėjančius pokyčius 🌸.

Nuspręsta - padaryta

- Tėvų sprendimas leisti vaiką į darželį turi būti negrižtamas ☑. Kaip ir sprendimas į kurį darželį leisti vaiką.
- Bet kokia tėvų abejonė darželiu persiduos ir vaikui.
- Darželio pedagogai pastebi, kad vaikai, tų tėvų, kurie buvo apsisprendę, greičiau adaptavosi ir patyrė mažiau streso.
- Nežinant kaip elgtis su vaiku pirmą dieną, pravartu apie tai pasikalbėti su grupės pedagogu.



Reikia, vadinasi, reikia

1. Tegul vaiką veda tas tėtis ar mama, kuris mažiau gaili. Vaikas labai greitai pasigauna tėvų jausminę būseną <3.
2. Atsisveikinimas turi būti trumpas ✂. Susikurkite savo atsisveikinimo ritualą ar tiesiog perduokite vaiką mokytojui, galit ir be žodžių pamojuoti, uždaryti duris. Ilgas atsisveikinimas įaudrina vaiko jausmus. Vaikas geriau turi apimti grupėje prie mokytojos ir vaikų.
Atsisveikinimas turi vis tiek įvykti. Patikėkite, Jums išėjus, netrukus vaikutis apsimamins ir žais. O Jūs visada galite pasiskambinti mokytojai ir pasikalbėti ☎.
3. Vaikui jo kalba pasakykite, kada ateisite pasiimti. Valandos nepadės. Turi žinoti, po kokio įvykio darželyje tai įvyks. "Po pietų miego, žaidimo/istorijų pasakojimo...". Laikykites jam duoto pažado, kad neprarastumėte jo pasitikėjimo ☀.
4. Apie vaiką ir jo emocijas, tėvų jausmus - kalbėtis su mokytoja vaikui negirdint.

Komunikacija su grupės pedagogais

- ☺ *Bendraukite su mokytojomis.* Vaikas, matydamas kaip bendraujate, ims labiau pasitikėti mokytoja, greičiau pripras.
- ☺ *Pasitikėkite mokytojomis.* Jos turi patirties ir žinių, tad išiklausykite į jų patarimus bei rekomendacijas. Nebijokite joms atskleisti vaiko pomėgių ar ydų, pasikonsultuoti, pasitarti.
- ☺ Mokytojos kas dieną prižiūrės Jūsų vaikutį, tad labai svarbi *abipusė pagarba, tolerancija, mandagus elgesys, pasitikėjimas vieni kitais.*

Netrukus pastebėsite, jog...

- vaikas lengvai su Jumis atsisveikina ir noriai pasilieka darželyje;
- susirado daug draugų 🤝
- išsiplėtė vaiko patirtis, išmoko naujų žaidimų;
- nenori išeiti iš darželio į namus 😊

Adaptacijos pasekmės

Stebėkite vaiko sveikatą - patyrus išgyvenimus, stresą, susilpnėja vaiko imunitetas, vaikas gali pradėti sirgti.

Stebėkite vaiko elgesį - adaptaciniu laikotarpiu vaikas išgyvena didelį stresą, tai yra normali reakcija ir organizmas ieško būdų kaip su tuo tvarkytis. Atvira emocijų išraiška tiek verkimas, tiek pykčio demonstravimas padeda atsikratyti didelės vidinės įtampos. Neišreikštos emocijos niekur nedingsta, tuomet reaguoja kūnas, organizmas suseraga. Neretai vaikai, nerodantys savo nerimo, baimės dažniau serga, jiems labiau pasireiškia įvairios psichosomatinės reakcijos.

Jei vaiko elgesys ilgai neišsigaudo, Jums nerimą - pasitarkite su darželio psichologe:

Ernesta Karaciejienė

✉ ernesta.svelnukas@gmail.com

Papildomos idėjos

- 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, pasivaikščiavimo lauke.

- Žaiskite slėpynių ir trumpų išsiskyrimų žaidimus.

- Jei vaikas uždaras, baikštus, tai dar nereiškia, kad darželyje toks pražus.

- Rytinės ašaros darželyje - įprasta mažylio reakcija.

Atspindėkite vaiko jausmus, o ne juos ignoruokite.

