

Vaikui pradėjus lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą gali kilti tiek pozityvių tiek negatyvesnių emocijų. Pozityvūs jausmai, gali kilti jog jūsų vaikas pagaliau taps savarankiškesniu ir turės savo žaidimų, tobulėjimo, socialumo ir kūrybos aplinką, kurioje jausis saugus. Vienas iš negatyvių emocijų – sunki vaiko adaptacija. Suprantame, jog vaiko adaptacija gali būti didelis iššūkis, su kuriuo susiduria daugelis iš tėvelių. Kaip vaikų psychologė, norėčiau pasidalinti su Jumis keletu patarimų ir informacijos apie tai, kaip padėti vaikui prisitaikyti ir įveikti adaptacijos iššūkius.

Mūsų tikslas – sukurti saugią ir palaikančią aplinką, kurioje jūs ir jūsų vaikas galėtumėte jaustis suprasti ir priimti. Norime padėti jums rasti būdus, kaip skatinti vaiko emocinę gerovę ir padėti vaikui išreikšti savo jausmus.

Šioje informacijoje rasite apie bendrus adaptacijos iššūkius, patarimus, kaip kurti tvarkingą ir ramią aplinką, ir kaip geriau bendrauti su vaiku per šį laikotarpį. Taip pat galite gauti atsakymus į savo klausimus kreipiantis į ikimokyklinio ugdymo specialistus ir pasidalinti savo patirtimi su kitais grupėje priklausančiais tėvais. Žinome, kad kiekvienas vaikas yra unikalus ir gali reaguoti skirtingai, tačiau yra bendri principai, kurie gali padėti jums ir jūsų vaikui per šį iššūkį pražingsniuoti. Norime suteikti jums įrankių bei paramos, kad galėtumėte geriau suprasti vaiko poreikius ir prisitaikyti prie šio proceso.

Kas yra adaptacija? Adaptacija yra procesas, kai vaikas prisitaiko prie naujos aplinkos ir jos sąlygų. Namuose vaikas įprato prie tam tikro gyvenimo būdo, tvarkaraščio, veiklos, maisto, santykių su kitais ir elgesio taisyklių. Tačiau darželyje dauguma sąlygų bus naujos ir neįprastos vaikui, todėl jis turės prisitaikyti ir priprasti prie jų. Naujų socialinių sąlygų adaptacija ne visada ir ne visiems vaikams vyksta lengvai ir greitai. Skiriami dar trys adaptacijos laipsniai: lengva, vidutinio sunkumo ir sunki: Iki 1 mėnesio – lengva adaptacija; Iki 2 mėnesių – vidutinio sunkumo adaptacija; Nuo 2 iki 6 mėnesių – sunki adaptacija.

Adaptacinis laikotarpis skirstomas:

I etapas. Euforija

Vaikas su džiaugsmu eina į darželį (bet ne visada), lengvai išsiskiria. Trunka ~1-3 dienas.

II etapas. Protestas. Siekimas susigrąžinti įprastą gyvenimo tvarką

Sunkus atsisveikinimas su tėvais; Neadekvatus elgesys grupėje (gali lakstyti, mėtyti žaislus, stumdyti kitus vaikus arba susigūžti ir slėptis kamputyje); Baimė bendrauti su kitais, buvimas šalia mokytojos.

III etapas. Mokymasis pritapti naujoje aplinkoje

Lengvesnis atsisveikinimas su tėvais; Pradeda labiau tyrinėti aplinką ir žaislus ir stebi vaikus, ką jie moka, ką daro; Stebi mokytojas, užmezga kontaktą.

IV etapas. Susitaikymas

Daug lengviau atsisveikina su tėvais; Vaikas supranta, kad kito pasirinkimo nėra; Susiranda naujų draugų, išmoksta naujų žaidimų.

V etapas. Adaptacijos pabaiga

Vaikas noriai eina į darželį, lengvai atsisveikina su tėvais; Žaidžia su vaikais, klauso mokytojų; Pradedą darželyje tuštintis; Išreiškia darželyje pasilikti dar ilgiau.

Kodėl taip įvyksta su jūsų vaiku? Psichologai apibūdina adaptaciją kaip procesą, kuriuo vaiko organizmas prisitaiko prie naujų dar nesuformuotų sąlygų. Šis procesas dažnai reikalauja didelių energijos išteklių ir gali sukelti vidinį stresą.

Kaip palengvinti pripratimo prie vaikų darželio periodą? Kai tėvai palieka savo vaiką darželyje, jie dažnai jaučia nerimą dėl to, kaip vaikas praleis dieną be jų. Tai yra normali reakcija, nes vaikas lieka su nepažįstamais žmonėmis. Be to, vaikas gali parodyti nenorą eiti į grupę, verkti ar prašyti, kad jį paimtų atgal namo, kas gali priversti mamą jaustis susirūpinusia. Todėl svarbu, kad tėvai pirmiausia pasiruoštų emociniam atsiskyrimui nuo vaiko ir rastų vidinę ramybę. Suaugusiems žmonėms yra svarbu padėti vaikui įveikti stresą ir sėkmingai prisitaikyti prie ikimokyklinio lavinimosi įstaigos. Adaptacijos metu mokytojai stengiasi individualiai priimti kiekvieną vaiką, suteikti jam meilės ir rūpesčio pagal savo galimybes. Jūsų vaiko adaptacijos sėkmė priklausys ne tik nuo mokytojų ir paties vaiko, bet ir nuo Jūsų. Jūs galite padėti vaikui lengviau prisitaikyti prie naujų vaikų darželio sąlygų.

Stenkitės laikytis šių rekomendacijų:

Laikykitės dienos režimo. Iš anksto sužinokite ikimokyklinio lavinimo įstaigos darbo režimą ir per vieną–du mėnesius pasistenkite, kad jūsų vaikas prie jo priprastų;

Padarykite vaiko maisto racioną panašų į vaikų darželio. Nereikia jo maitinti tik trintu maistu.

Pageidautina vaiką pripratinti prie naktipuodžio, atpratinti nuo žinduko, kad vaikas nejaustų diskomforto;

Būtina kreipti ypatingą dėmesį į vaikų savitarnos įgūdžių formavimą. Vaikas, gebantis savarankiškai valgyti, nusirengti ir apsirengti (išskyrus sagų užsegimą ir raištelių rišimą), nesijaus bejėgis, priklausomas nuo suaugusiojo, tai teigiamai veiks jo savijautą;

Laikykitės pačios svarbiausios taisyklės: Rami mama, ramus tėtis – ramus vaikas. Atiduodama sūnų ar dukrą mokytojai, stenkitės išlikti ramūs, kadangi vaikai labai gerai jaučia emocinę būseną. Jei mama atvedė vaiką, nurengė ir visą laiką tempia atsisveikinimo momentą, ji teikia mažyliui priežastį bijoti ir jaudintis. Patarimas: nuteikite save atsisveikinimui iš anksto, atminkite, kad tai neišvengiama. Perrengėte vaiką, apkabinote, pažadėjote, kad būtinai paimsite jį iš vaikų darželio ir greitai išėjote – štai teisingas elgesio algoritmas pirmomis dienomis;

Buvimo darželyje laiką ilginkite pamažu. Nerekomenduojama 2–3 metų vaiką adaptacijos metu palikti visą dieną darželyje. Reikia pradėti nuo kelių valandų per dieną. Vieną–dvi savaites vaiką reikia paimti po pietų, vėliau po pietų miego ir dar po kelių dienų pasistengti palikti jau visą dieną;

Reguliariai lankykite darželį. Norint, kad vaikas greičiau adaptuotųsi, jį reikia vesti į darželį kiekvieną dieną. Tik liga gali būti svari priežastis nelankyti ikimokyklinę ugdymo įstaigą;

Sugalvokite „atsisveikinimo su vaiku ritualą“. Jis turėtų būti trumpas: tvirtai pasakote, kada paimsite vaiką namo (po pietų, miego, vakare), apkabinate, mojuojate ranka ir išseinate. Galimi ir kiti ritualai, kuriuos praktikuojate;

Įduokite vaikui daiktą, kuris primins jam namus, pavyzdžiui, fotografiją, mamos skarelę, žaislą. Galima duoti „namų raktą“, be kurio, kol nepaimsite mažylio iš darželio, į namus nepateksite;

Sukurkite motyvaciją lankyti darželį. Reikia pažiūrėti, kaip laikosi auginami gyvūnėliai arba liūdi mėgstamas žaisliukas, kurioje lovoje miega jūsų vaikas, kokius darbelius ar žaidimus žaidžia.;

Niekada neaptarinėkite prie vaiko, kas jus netenkina darželyje ar koks vaiko elgesys netenkina. Taip sukuriama jog darželis nėra saugi aplinka. Vaikas jaučiasi baudžiamas, jog taip jaučiasi. Reikia priimti jo jausmus ir skatinti supratingumą.

Jei vaikui atsisveikinti su mama vis dar sunku, rekomenduojama prijungti tėtį, močiutę, ar ką nors iš artimos aplinkos, kad jie vestų mažylį į darželį.

Svarbiausi etapai adaptacijos procese, turintys didžiausią įtaką vaikų adaptacijai: Pasitikėjimas suaugusiuoju + pasitikėjimas aplinka + ritmo formavimas + ugdymo perkėlimas į namus.

Pasitikėjimas suaugusiuoju. Suaugęs atliepia vaiko poreikius (apkabina, paduoda žaislą, padeda valgyti ir t.t.) bei tėvų pasitikėjimas mokytoju, atsiranda tada kai kalbama apie vaiko adaptacijos etapus, dalinamasi informacija apie vaiką.

Pasitikėjimas aplinka. Kai vaikas turi galimybę būti naujoje aplinkoje, kai aplinkoje praleidžia reguliarių laiko tarpą. Kai vaikas suvokia jog jo poreikiai yra patenkinami – vystosi saugumas.

Ugdymosi perkėlimas į namus. Darželyje skatinamas vaikų savarankiškumas tam, kad vaikai įgautų reikalingus įgūdžius tolesniam vystymuisi. Tėvai namuose skatindami, reikalingus darželyje įgūdžius (apsirengti, nusirengti, paimti, palaukti ir kt.), padeda vaikui greičiau įtvirtinti reikalingas žinias. Jei mokytojai paprašo pastiprinti vaikų įgūdžius: (apsimauti kojines, nusimauti/apsiauti batukus, apsivynioti šaliką ir kt.), tai tėveliai tam turėtų skirti bent kelias papildomas minutes namuose, einant į lauką ar persirengiant.

Ritmo formavimasis:

KAIP PRADĖTI FORMUOTI RITMĄ?

✓ Ritmo formavimas turi prasidėti nuo mažų pokyčių: ryte kelimasis, vakareėjimas miegoti panašiu laiku. Pietų meto darželyje ir namuose priartinimas.

✓ Paskui gali lydėti laipniški pasikeitimai 1 savaitėje:

Pirmadienį 9:00 – 9:30 val. vaiką lydi mama ar kitas artimas asmuo ir pabūna kartu su juo apie 1 valandą (grupėje arba lauke).

Antradienį 9:00 – 9:30 val. vaiką lydi mama ar kitas artimas asmuo ir pabūna kartu su juo apie 2 valandas (grupėje arba lauke).

Trečiadienį 9:00 – 9:30 val. vaiką lydi mama ar kitas artimas asmuo ir pabūna kartu su juo 1 – 2 valandas (grupėje arba lauke).

Ketvirtadienį 9:00 – 9:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį maždaug 1 valandai.

Penktadienį 9:00 – 9:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį maždaug 2 valandom.

KAIP PRADĖTI FORMUOTI RITMĄ?

✓ Paskui gali lydėti laipniški pasikeitimai 2 savaitėje:

Pirmadienį 9:00 – 9:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį maždaug 2-3 valandom.

Antradienį 8:00 – 8:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį iki pietų miego (vaikas darželyje pusryčiauja ir pietauja).

Trečiadienį 8:00 – 8:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį iki pietų miego (vaikas darželyje pusryčiauja ir pietauja).

Ketvirtadienį 7:30 – 8:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį pusei dienos (vaikas pusryčiauja, pietauja ir lieka pietų miegui).

Penktadienį 7:30 – 8:30 vaiką atveda mama ar kitas artimas asmuo ir palieka jį visai dienai (vaikas pusryčiauja, pietauja, lieka pietų miegui ir vakarienei).

A. Maslow poreikių piramidė iš vaiko perspektyvos



Su pagarba,
Vaikų psichologė Akvilė Menkevičiūtė