

Adaptacija darželyje

Žodis **adaptacija** reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas. 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:

- Pirmoji – tai **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 dienotvarkės, grupės draugų, nepažįstamų žmonių, žaislų, naujų veiklos formų. bet ir tėvams bei pedagogams.

Kad būtų lengviau suprasti, ką jaučia vaikas pirmosiomis dienomis/savaitėmis darželyje, pabandykite prisiminti, kaip Jūs jautėtės darželyje savo pirmą dieną. Galbūt prisimenate savo pirmą dieną mokykloje? O gal kraustėtės iš vienos vietos į kitą ir teko ateiti į jau susiformavusią klasę?

Tokie įspūdžiai įsirėžia ryškiai ir ilgam. Prisiminkite, kaip jautėtės? Nepaisant to, kad tuo metu jau turėjote prisitaikymo naujoje vietoje patirties, žinojote, kam reikia pasiruošti ir ko tikėtis, į naują darbą atėjote tikėdamas savo jėgomis ir greičiausiai su analogiško darbo patirtimi – vis tiek jautėte stresą. Taigi, tai normalu. Pavyzdžiui, suaugusio žmogaus adaptacijos metu gali pasireikšti keli ar net visi šie išvardinti požymiai:

1. *Padidėja jautrumas ir emocinės reakcijos. Žmogus daug skaudžiau, aštriau ir smarkiau reaguoja į dalykus, į kuriuos paprastomis aplinkybėmis gal net ir nereaguotų. Reakcija neadekvati.*

2. *Atsiranda nesaugumo jausmas.*

3. *Būdingas „sulindimas“ į save ir aplinkos stebėjimas.*

4. *Atsiranda santykio ieškojimas. Visiškai naujoje aplinkoje žmogus stengiasi kažko įsitverti, ieško emocinio kontakto, draugiškai ir geranoriškai nusiteikusių kitų žmonių, su kuriais galėtų užmegzti ryšį. Čia pasireiškia ir pasąmoninis kabinimasis į daiktus, reiškinius.*

5. *Žmogus priverstinai stengiasi pasijausti savo vietoje, nors iš tiesų taip nesijaučia.*

6. *Gali prasidėti ligos – kaip emocinės įtampos ir persitempimo rezultatas.*

Visa tai būdinga suaugusiems žmonėms. Suaugęs žmogus tokias situacijas išgyvena periodiškai, turi patirties prisitaikyti, adaptuotis (kolektyve, darbe, naujoje gyvenamojoje vietoje) todėl gali joms pasiruošti, suprasti savo emocijas ir su tuo dirbti. Ir net prie šių sąlygų adaptacija nepalengvėja – ją turi tiesiog išbūti.

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 stipriau ir stichiškiau nei suaugę žmonės. To labai svarbu nepamiršti.

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?

Kaip vaikas priims naują aplinką bei žmones, priklauso nuo daugelio dalykų. Visų pirma, tai *individualios mažylio savybės*. Vieni į svetimų žmonių būrį ateina lengvai, kiti – patiria didelę traumą.

Vaikų adaptacijos procesas paprastai trunka nuo dviejų savaitių iki dviejų mėnesių. Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką.

Adaptacijos periodo eiga priklauso nuo šių veiksnių:

Vaikų amžiaus;

nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje;

nuo individualių vaiko ypatybių;

nuo jau turimo mažylio patyrimo;

nuo vaiko psichofizinio išsivystymo.

Lengvai besiadaptuojantis vaikas prisitaikydamas prie naujos aplinkos ir pakitusių gyvenimo bei ugdymo(si) sąlygų geba keisti savo elgesį.

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

REKOMENDACIJOS

Neigiamų ankstyvojo amžiaus vaikų elgesio ir sveikatos pakitimų, atsirandančių pradėjus lankyti darželį, galima išvengti.

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, apie būsimus naujus žaislus, draugus ir užsiėmimus nepadės vaikui tą akimirką, kai jis liks be tėvų visiškai naujoje aplinkoje.

Turime išlaukti, kol vaikas pamažu apsipras, susiras naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsiorės 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 iš pirmo žvilgsnio visai nekalti pačių tėvų veiksmai, pastangos. Jokių būdu nevalia pasiduoti emocijoms. Pirmaisiais gyvenimo metais motinos ir vaiko ryšys yra toks stiprus, jog motinos ašaras, nerimą, blaškymąsi vaikas jaus ir per atstumą. Vaikai jaučia, jei tėvai išgyvena stresą. **Suaugusieji turi būti atsipalaidavę, pasitikintys savimi ir laimingi.**

Į kokius klausimus reikėtų atsakyti, norint sužinoti, ar mano vaikas jau prisitaikė prie naujos aplinkos?

Yra keli pagrindiniai požymiai, kurie gali parodyti, ar vaikas prisitaiko prie aplinkos. Tam reikia atsakyti į tam tikrus 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?

Kaip turi elgtis tėvai adaptacijos metu:

Gyvenkite darželio ritmu.

Rytinės ašaros darželyje – įprasta mažylio reakcija.

Labai svarbu į darželį vaiką vesti kasdien. Bent po keletą valandų.

Keliaukite su vaiku į parduotuvę ir nusipirkite ką nors darželiui.

Palikite vaiką bent keletą kartų pas draugus, kurių vaikų amžius panašus.

Mokykite mažylį savarankiškumo.

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

Formuokite vaikui gerą nuostatą apie darželį.

Į grupę atveskite 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.

Žaiskite slėpynių ir trumpų išsiskyrimų žaidimus.

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 lopšelių-darželį tvarkykitės skambant nuotaikingai dainelei, leiskite vaikui pasirinkti žaislą ar daiktą, kurį jis nešis į darželį.

Galima į grupę atsinešti vaiko mėgiamą žaisliuką – tai dalelė namų kitoje aplinkoje.

Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui, kad intensyvaus bendravimo dėka stiprėtų mamą, tėtį ir vaiką jungiantys saitai.

Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kaip keičiasi jo elgesys, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės priežastis.

Knygynuose galite rasti gražiai iliustruotų knygelių apie mažylių ruošimąsi lankyti darželį.

Susipažinkite su vaiko mokytojų ir padėjėjo komanda, 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 darželio 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.