

Ką svarbu žinoti tėvams apie vaikų adaptaciją

Adaptacija – prisitaikymas prie pokyčių

Pradėjęs lankyti darželį, mažylis greitai supranta, kad nebus taip kaip buvo ir pradeda iš visų jėgų protestuoti bei siekti susigrąžinti įprastą gyvenimo aplinką. Patekę į naują aplinką, jie elgiasi įvairiai: būna liūdni, įsitempę, nekalbūs, apatiški arba neįprastai judrūs, pikti ir/ar agresyvūs. Tai normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią suaugusiems reikia suprasti ir kantriai išlaukti.

Adaptacijos problemas patiria dauguma vaikų, o adaptacijos periodas (kol viskas normalizuojasi) – sudėtingas laikotarpis ne tik mažiesiems, bet ir tėvams bei pedagogams.

Adaptacinio periodo trukmė

Jis gali trukti nuo *dvejų savaitių iki dviejų mėnesių*, tačiau pasitaiko, kad šis laikotarpis užtrunka iki *3-6 mėnesių*. Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką.

Kas lemia adaptacijos sėkmę?

Tinkamas tėvų pasiruošimas.

Kuo labiau tėvai būna įsitikinę, kad darželio lankymas būtinas jų vaiko raidai, tuo ramiau jie jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje.

Susipažinimas su auklėtojais.

Tėvai turėtų kuo daugiau auklėtojams atskleisti savo mažylio charakterio savybių, apibūdinti temperamentą, vaiko nuraminimo būdus, jei reikalinga – papasakoti apie buvusius svarbius vaiko gyvenimo įvykius.

Tėvai turėtų nuolat aktyviai domėtis, kaip vaikui sekasi, nes kiekviena diena darželyje jūsų mažyliui gali atnešti ką nors naujo.

Nusiteikimas neigiamoms adaptacijos pasekmėms:

Dėl patiriamo streso ir nerimo, aplinkos sąlygų pasikeitimo, svetimų suaugusiųjų, daugybės vaikų, naujos dienotvarkės vaiko elgesys gali keistis – gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis.

Vaiko miegas gali tapti neramus.

Vaikas gali laikinai vėl pradėti šlapintis į kelnaites arba į lovą miegodamas.

Ne tik adaptaciniu periodu, bet ir pirmaisiais darželio lankymo metais vaikai daug serga.

Tėvų pagalba vaikui

Kadangi prisitaikymo naujoje aplinkoje sėkmė labai priklauso nuo tėvų, todėl pagrindinis šio laikotarpio tėvų uždavinys turėtų būti – padėti savo vaikui greičiau prisitaikyti prie naujų aplinkos pokyčių.

Svarbu žinoti:

- √ Jei mažylis verkšlens ir nenori išsiskirti, parodykite jam, kad suprantate jo jausmus, bet pasistenkite išlikti ramūs ir kantrūs – tai pati geriausia atrama vaikui ir tinkamas pavyzdys.
- √ Jei mama pati labai sunkiai atsiskiria, nerimauja, būtų geriau, kad vaiką atlydėtų tėtis (ar kitas šeimos narys).
- √ Dažnai vaikui reikia, kad tiesiog išklausytumėte. Padrąsindami pasakykite, kad jį suprantate, kad jums taip pat būna liūdna.
- √ Jokiais būdais nepabėkite neatsisveikinę (net jei vaikas iš karto nubėgo žaisti), nes vėliau vaikas gali pasijusti paliktas ir išduotas.
- √ Atsisveikinkite kiek galėdami trumpiau. Galite susigalvoti savo atsisveikinimo ritualą, kurį noriai atliksite su vaiku (galbūt tai bus trys bučinukai, galbūt pamojuosite pro langą...).
- √ Jei vaikas sunkiai apsipranta, jokia būdu nepalikite jo namuose ar pas močiutę, nes kitą dieną bus dar sunkiau.
- √ Pažadėję ateiti tam tikru metu, visada laikykitės duoto žodžio. Jums kelios minutės gali atrodyti smulkmena, o mažyliui jos trunka amžinybę.
- √ Leiskite vaikui pačiam pasirinkti darželyje norimus vilkėti drabužėlius, pasiūlykite pasiimti mėgstamą žaisliuką, knygelę.
- √ Kiekvieną dieną stebėkite vaiko nuotaikas, nes iš jo nuotaikų galima spręsti apie jo vidinę būseną.
- √ Namuose trumpų atostogų metu ar savaitgaliais laikykitės to paties dienos režimo, kaip ir darželyje.
- √ Patys domėkitės ta aplinka, kurioje paliekate savo atžalą. Paprašykite, kad vaikas papasakotų ir parodytų, su kokiais žaislais žaidė, su kuo susipažino, kurio vaiko vardą atsimena, ką išmoko naujo.
- √ Neskubėkite išeiti iš darželio (kai ateinate vaiko pasiimti), pabūkite ten nors keletą minučių. Pakalbėkite su auklėtojomis, kaip vaikui pavyko įveikti iškilusius sunkumus, kiek laiko tai užtruko. Tada žinosite, kaip su kiekviena diena vaikui sekasi prisitaikyti, kokiems sunkumams įveikti reikia daugiau laiko.
- √ Būkite kantrūs ir atminkite, kad priprasti prie bet kokių pokyčių reikia laiko, vieniems mažiau, kitiems daugiau, nes visi esame skirtingi.
- √ Apie įveiktus sunkumus papasakokite kitiems šeimos nariams, draugams. Pasakykite vaikui, kad jus tai džiugina. Dar geriau pasidžiaugti kartu su vaiku.

Jei taikėte minėtus patarimus ir jie Jums buvo nesėkmingi, nepalikite visko savieigai, todėl rekomenduotina kreiptis individualios pagalbos į darželio psichologą.