

Adaptacijos ypatumai darželyje



Adaptacija - kas tai?

Į darželį tėvai vaiką atveda manydami, kad jis labai socialus. Savaime aišku, jie tikisi, kad jis čia jausis puikiai vos ne nuo pirmos dienos. Daugybė tėvų supanikuoja susidūrę su pirmosiomis vaiko ašaromis ir pasipriešinimu. Darželio lankymas tokiais atvejais neretai pasibaigia kelių savaičių košmaru, o darželio idėja atidedama neribotam laikui.

Pats žodis adaptacija reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas.



Atminkite, daug blogiau, jei vaikas išvis neišgyvena jokių emocijų adaptacinio periodo metu. Tai nenatūralu ir yra pagrindo nerimauti dėl vaiko.

Kokios yra pagrindinės vaiko streso priežastys?

Pirmoji priežastis, kodėl vaikas patiria stresą pradėjęs lankyti darželį – tai atsiskyrimas nuo mamos.

Apsisprendimas vesti vaiką į darželį, vaiko palikimas jame kažkuo panašus į gimdymą. Gimdymo metu iš vieno kūno tampa du, darželio lankymo pradžia – tarsi emocinės bambagyslės tarp vaiko ir mamos ištempimas, vaiko stumtelėjimas nuo savęs, kad jis mokytųsi būti atskiru, savarankišku žmogumi, gyventi tarp kitų žmonių. Ir vienu, ir kitu atveju tai labai skausminga patirtis. Tik gimdant ji skausminga fiziškai, o išleidžiant vaiką į darželį – emociškai.

Vaikui namų aplinka, buvimas su mama ir tėčiu iki darželio yra pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo. Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis kovoja už šį pirminį poreikį: verkia, protestuoja, tada supranta, kad kitaip nebus, gedi, kol po truputį apsipranta, pradeda jaustis saugiai naujuoju savo gyvenimo etapu. Tada galiausiai atranda teigiamus aspektus, po truputį atsiranda motyvacija eiti į darželį. Visą šią jausmų seką, kylančią vaikui, reikia suprasti, gerbti ir nesitikėti greitų rezultatų.

Antroji vaiko streso adaptacijos laikotarpiu priežastis – išėjimas iš namų ir svetima aplinka.

Net jei vaikas į darželį ateina jau turėdamas atsiskyrimo nuo mamos patirties, išėjimas iš namų aplinkos ir patekimas į visiškai svetimą bei skirtingą aplinką jam yra didžiulis stresas. Darželyje vaikas jaučiasi panašiai kaip suaugęs žmogus jaustųsi kosminėje stotyje: visi žino, kas po ko vyksta, visiems viskas aišku, visi kažką veikia, kažką dainuoja, kažkur eina, viskas kitaip nei yra namuose. Prisiminkite savo pirmą dieną dabartinėje darbovietėje. Net jei keitėsi tik darbovietė, o ne Jūsų darbo pobūdis, užtruko kelias savaites, kol Jūs susiorientavote naujoje organizacinėje struktūroje, kitokiame darbu ir atsakomybių pasiskirstyme, nekalbant jau apie santykių tarp žmonių peripetijas, į ką, kaip ir koku klausimu kreiptis. Vaikas išgyvena tą patį, tik daug intensyviau, o jo sutrikimas pirmomis dienomis yra kur kas didesnis.



Ir vis dėlto – kaip tinkamai pasiruošti darželiui?

Praktika rodo, kad pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia, ar tinkamai patys tėvai buvo pasiruošę naujam jų gyvenimo etapui. Kuo labiau jie apsvarstę šį žingsnį, įsitikinę, kad jis būtinas jų vaiko raidai, kuo sąmoningiau renkasi darželį ir auklėtojas, tuo ramiau jie jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje. Kuo ramiau jaučiasi tėvai – tuo lengviau vaikui, tuo saugesnis jis jaučiasi sunkiu jam laikotarpiu.



Pirmas žingsnis. Tėvų motyvacija

Tinkama motyvacija vesti į darželį yra tuomet, kai tėvai jam pasiryžta ne dėl to, jog nėra kitų išeikių, bet kai stebėdami vaiką mato pasikeitimus: jam iš tiesų pradeda reikėti kitų vaikų, jo žaidimai ir bendravimas darosi sąmoningesni, vaikas pradeda vystyti dialogą ir išlaukia grįžtamojo ryšio iš kito vaiko. Tai įvyksta apie 2,5-3 metus, kiek anksčiau, jei vaikas turi vyresnį brolių ar sesę. Tada iš tiesų jau yra laikas į darželį, kur vaikas mokysis bendrauti, ugdys socialinę kompetenciją. Tokia ir yra pagrindinė darželio idėja, to negali duoti nei augimas tarp brolių-seserų, nei buvimas su močiute ar aukle. Tik susidorojęs su šiuo uždaviniu vaikas būna maksimaliai pasiruošęs kitam žingsniui – mokyklai bei išvystęs pagrindines savybes, reikalingas septynmečiui. Jei jūsų motyvacija yra tokia, vadinasi, jūs teisingame kelyje ir galime kalbėti apie antrą žingsnį.

Antras žingsnis. Darželio pasirinkimas

Pats svarbiausias kriterijus, žinoma, yra ne darželis, o auklėtojai, kurie dirbs su Jūsų vaiku, tačiau pasidomėti darželiu vis dėlto verta. Sužinokite, koks bendras darželio požiūris į ugdymą, kokios pedagoginės vertybės, pagal kokią programą jis dirba. Jau kelerius metus kiekvienas darželis Lietuvoje turi paruošti savo individualią programą, pagal kurią vyksta ugdymas ir jūs turite pilną teisę prašyti susipažinti su ja iš anksto.

Trečias žingsnis. Susipažinimas su auklėtojomis

Auklėtojai yra patys svarbiausi žmonės, lemiantys Jūsų vaiko savijautą, ugdymosi kokybę, aplinką, kuri sups vaiką. Kaip jausis Jūsų vaikas darželyje ir kaip kokybiškai jis augs, labai mažai priklauso nuo darželio materialinės gerovės ar bazės – kokybę sukuria žmogus, kuris būna su vaiku: koks jis yra, su koku jausmu ir kaip dirba. Labai svarbi ne tik auklėtojo kompetencija, bet ir jo žmogiškosios savybės, gebėjimas jausti kitą žmogų, vaiką, gebėjimas priimti adekvačius situacijai sprendimus (emocinis intelektas), moralinės vertybės. Pokalbis su auklėtojomis prieš pradedant lankyti darželį yra tiesiog būtinas. Jei po pirmo susitikimo su auklėtojais jaučiate abejonę, geriau jau susipažinkite su kitomis grupėmis (jei tokia galimybė yra), kitu darželiu. Idealu, jei po susipažinimo galite sau pasakyti: „šiam žmogui aš paliksiu savo vaiką visiškai pasitikėdamas ir ramus“.



Ketvirtas žingsnis. Nusiteikimas neigiamoms adaptacijos pasekmėms

Adaptacijos laikotarpiu (ir apskritai – pirmaisiais metais) vaikai daug serga. Per ligą, karščiavimą organizmas pašalina visą susikaupusį stresą. Būdamas namuose vaikas atgauna tiek fizines, tiek emocines jėgas, todėl organizmas periodiškai „pasiprašo“ tokių pertraukėlių. Serga vaikai ir tik dėl fiziologinių priežasčių. Atėję iš naminės terpės jie susiduria su daugybe skirtingų imuninių sistemų. Natūralu, jog vaikas susirenka visus virusus ir bakterijas, kol jo imuninė sistema „nesusigroja“ su grupe. Ir trečia, nuo vaiko patiriamo streso imuninė sistema apskritai tampa silpnesnė, todėl daug jautriau reaguoja į pačius menkiausius temperatūros ar virusinės-bakterinės terpės pokyčius. Būdingiausios adaptacijos laikotarpio ligos – kvėpavimo takų bei virškinamojo trakto. Vaiką nuo patirto streso gali tiesiog pykinti ir tai susiję daugiau su psichologinėmis nei fizinėmis priežastimis ar reakcija į darželio maistą.

Pirmais metais dauguma vaikų serga periodiškai kas 4-6 savaites, tai yra gydytojų visai neglumianti įprasta statistika ir turite tam nusiteikti. Pagalvokite, jei vaikas per metus sirgs 10-12 periodų, kas prižiūrės vaiką namuose, kiek kiekvienas iš tėvų ir kaip dažnai galės turėti nedarbingumo lapelį. Jei jūsų galimybės šiuo klausimu ribotos, pagalvokite, kas iš artimų šeimai žmonių (seneliai, tetos, auklės) galėtų jums padėti, sutarkite su jais. Kuo labiau būsite pasiruošę, tuo mažiau išgyvensite streso, tuo sklandžiau viskas vyks.

Penktas žingsnis. „Kraitelio“ darželiui surinkimas

Ypač ruoštis nereikia, bet žinokite, kad žiemai vaikas turi turėti specialiai pritaikytus kiemo drabužius (kažką panašaus į slidininko kostiumą: impregnuotas kelnės, striukę, batus, pirštines bei šiltą kepurę). Idealu, jei yra galimybė juos palikti per naktį džiūti darželyje, o į namus eiti su sausais viršutiniais drabužiais, su kuriais ir atėjote. Lietingu sezonu darželyje būtini guminiai batai, impregnuotos kelnės, striukė, kepurė (kažkas panašaus į „žvejo kostiumą“). Pasiūkite maišelį vaiko pamaininiams vidaus drabuželiams – spintelėje palikite bent po kelias poras marškinėlių, kelnaičių, kelnių kojinių, kojinyčių, viršutinių kelnių/sijonų bei megztinių. Pavasariui-vasarai vaikas visuomet turi turėti kepurę nuo saulės. Pasirūpinkite, kad grupėje vaikas turėtų basutes/šlepetes neslidžiu padu bei tvirtu užkulniu (kad jo laikysena formuotųsi teisingai), atneškite darbeliams prijuostę (ją puikiausiai gali atstoti ir seni tėčio flaneliniai marškiniai), šukas.

Kaip ruošti ir ar reikia ruošti vaiką darželiui?

Rekomenduotina (jei tik turėsite tokią galimybę) bent kartą su vaiku ateiti į grupę, į svečius. Tegu jis po truputį pratinasi prie naujos jam aplinkos, suaugusių žmonių. Jei yra galimybė, kartu ateikite su vaiku vakare į darželio žaidimų aikštelę, susipažinkite su įrenginiais, pažaiskite, tegu ji bus jam pažįstama.

Pats idealiausias neverbalinio ruošimosi darželiui būdas – lauknešėlio vaikui ruošimas. Naujos perkamos basutės darželiui, Jūsų siuvamas ir galbūt išsiuvinėtas maišelis apatiniams drabuželiams į darželį – visa tai vaikui žymės naują etapą jo gyvenime. Nuostabu, kai mamos pačios pasiuva užvalkalus patalynei ar bent pagalvei. Juos išsiuvinėja, aplikuoja. Vaikai tai labai mėgsta, džiaugiasi kiekvieną kartą ruošdamiesi miegoti. Tikiu, kad vaikai atsinešę tokį mamos su meile suruoštą lauknešėlį į darželį, jaučia ir dalelę mamos, namų šilumos, todėl miega saldžiau ir ramiau.

