

Vaiko adaptacija darželyje: kaip ją palengvinti

Peržengus darželio slenkstį, pirmaisiais mėnesiais vaikų ir jų tėvų laukia adaptacijos laikotarpis. Be džiugių naujovių pojūčio, visada juntamas nerimas, kaip seksis mažiesiems darželio lankytojams? Kaip šį naują gyvenimo tarpinį išgyvens tėvai?

Žinių ir naudingų patarimų Kupiškio viešojoje bibliotekoje gegužės 6 d. pateikė ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogė, 3 dukrų mama Gintarė Buitvydė.



Paskaitą apie vaikų adaptaciją skaitė trijų dukrų mama, Kupiškio technologijos ir verslo mokyklos profesijos mokytoja Gintarė Buitvydė. Autorės nuotrauka

Jurga BANIONIENĖ

ŽINIOS – GALINGAS ĮRANKIS

Šiandien Gintarė dirba Kupiškio technologijos ir verslo mokyklos profesijos mokytoja, rengia būsimus ikimokyklinio ugdymo pedagogų padėjėjus.

Perteikti savo žinias apie adaptaciją ją paskatino tai, kad baigdama pedagogikos studijas rašė baigiamąjį darbą šia tema. „Rašant bakalauro darbą ir jį ginant, aš kaip tik išgyvenau adaptacijos procesą su trečia dukra, taigi, teorines žinias, į kurias gilinausi, galėjau patvirtinti ar paneigti, pamatyti, kas iš tiesų veikia, kokie metodai padeda man ir kitų vaikų mamoms“, – teigė G. Buitvydė.

Pasak lektorės, pirmas svar-

bus dalykas yra žinios. Tai didelis žingsnis link sąmoningos tėvystės. Žinios galingas įrankis, kai atsiduriame visiškai naujoje situacijoje, išgyvename pokyčius. Turėdami žinių apie vaiko raidą, psichologiją, galime kalbėti jam suprantama kalba. Jos padeda naudoti efektyvius metodus namuose ir rengtis adaptacijai. Kai tėvai suvokia, kaip vyksta visas adaptacijos procesas, jie labiau pasitiki ir ugdymo sistema.

Adaptacija, pasak G. Buitvydės, vyksta ne tik darželyje, su ja vaikas susiduria ir pradėjęs lankyti mokyklą, ją taip pat išgyvena suaugusieji.

Nukelta į 6 p.

Vaiko adaptacija darželyje: kaip ją palengvinti

Atkelto iš 1 p.

Adaptacija yra procesas, kurio metu žmogus prisitaiko prie naujos aplinkos.

„Tai natūralus smegenų atsakas į pokyčius, kuris pasireiškia ir fiziiniu lygmeniu, ir emociniu. Moksliškai įrodyta, kad pirmą didelę vaikų patirtis šiame pokyčių kelyje turi liekamąjį reikšmę. Vadinasi, nors vaikas ir neatsimena, kaip viskas vyko, smegenys kaupia šią informaciją ir tai vaikui gali padėti ar trukdyti ateityje, kai susidurs su pokyčiais.

Populiariu manyti, kad adaptacijos procesas prasideda darželyje. Jis vyksta darželyje, bet prasideda vaiko smegenyse. Susidūrusis su pokyčiu smegenys aktyvuoja tam tikras sritis, atsakingas už emocijų valdymą, bendravimą, prisitaikymą, ir centrų aktyvacija skatina formuotis naujoms neuronų jungtims, kurios arba padės ateityje vaikui efektyviai valdyti stresą, prisitaikyti prie pokyčių ir bendrauti, arba ne.

Taigi, adaptacija, pirmą patirtį vaikas neša toliau. Adaptacija darželyje trunka 1–3 mėnesius, bet kai vaikui reikės kita kartą prisitaikyti prie naujo būrelio, prie mokyklos, suaugęs žmogus gal eis į darbo pokalbį ir bijos pokyčių, tai asocijuosis su grėsme galbūt dėl to, kad jis išgyveno sunkią adaptaciją darželyje arba jos visai neturėjo“, – pasakojo G. Buitvydė.

SAUGUMO POREIKIS

Pasak lektorės, prieš pradėdamas lankyti darželį vaikas neša su savimi tam tikrą kuprinę, į kurią sudėta tai, kas žmogus įgimta, ir tai, kas susiformuoja šeimoje. Įgimtas yra saugumo poreikis, vaiko smegenys suprogramuotos ieškoti aplinkos, žmonių, kurie jam suteikia šilumą, apsaugą. Patekus į naują darželio aplinką vaikas ins-

TINKAMIAUSIĄ LAIKĄ ŽINO TĖVAI

Kada laikas vaikui pradėti lankyti darželį? Anot lektorės, vaikų gydytojai rekomenduoja pradėti lankyti ugdymo įstaigą trejų, ketverių ar netgi penkerių metų, nes tokio amžiaus vaikų imunitinė sistema labiau išreniruota, ir tikėtina, kad jis mažiau sirgs. Vaikų raidos specialistai teigia, kad pusantros–dvejų metų vaikas gali pradėti lankyti darželį tada, kai geba nors trumpai atsisikirti nuo tėvų, domisi aplinka, turi saugų prisirišimo tipą. Tyrimai rodo, kad trejų metų amžiaus vaikai turi geriau išugdytus kalbinius ir emocinio reguliavimo įgūdžius, tada lengviau prisitaiko.

„Iš asmeninės patirties galiu pasakyti, kad gerai sekėsi ir su dvejų metų vaiku, ir su trejų, abu turėjo gerą adaptaciją.

Vis dėlto atsakymą į klausimą,

kada pradėti lankyti darželį, žino tiksliai tėvai, ar yra pasirodęs savo vaiką paleisti. Tinkamas laikas ateina tada, kai apsisprendžia tėvai“, – teigė G. Buitvydė.

Anot jos, geras ugdymo įstaigų sprendimas prieš vaikams pradėdami lankyti darželį sudaryti galimybę susipažinti su nauja aplinka, auklėtojomis, kitais vaikais. Tačiau tokią praktiką taiko ne visi.

Rengiantis darželiui G. Buitvydė patarė pamėginti pradėti gyventi darželio ritmu, numatytu laiku keltis, valgyti, eiti į lauką, užsimti veiklomis, tai palengvina adaptacijos procesą.

Tam galima naudoti dienos rutinos kortelės, kuriose pavaizduotos kasdienės darželio veiklos. Galiama atsispausdinti ar tiesiog nusipiešti. Su kortelėmis galima treniruotis, pavyzdžiui, su mažesniais vaikais sudėlioti į vieną liniją, kitas žingsnis – kelias korteles išimti ir paprašyti rasti jų vietą arba sumaišyti ir paprašyti sudėlioti dienos eigą.

Pasak G. Buitvydės, dar vienas puikus dalykas – vaidmenų žaidimai. Galima žaisti su vaiku imituojant tam tikras situacijas pasinaudojant kortelėmis.

„Taip pat patarčiau žaisti su vaikais darželį namuose. Vaikai pasaulį supranta per žaidimą, tai darydami susipažįsta su būsima nauja situacija saugioje aplinkoje. Žaisti reikia taip, kaip mums, tėvams, patinka. Galima tai daryti su „Legu“, pasakoti, skaityti knygeles ar naudoti pliusinius žaislus“, – kalbėjo lektorė.

Ji pademonstravo paprastą medines figūreles, kurias galima pritaikyti žaidžiant darželį ar imituojant bet kokią situaciją. Ant jų galima nusipiešti veidus – būsimos auklėtojos, mamos, tėčio, vaikų.

PATARIMAI

G. Buitvydė pabrėžė, kad apie darželį su vaiku reikia kalbėti realiai, nepasakoti, kad laukia tikra pasaka: naujas žaidimų kambarys, nauji žaislai, daugybė draugų ir pan., nes tada į darželį vaikas ruošis kaip į didelę šventę. Svarbu aiškinti, kad darželyje reikės ir miegoti, ir valgyti, ir klausyti, išgirsti. Lygiai taip pat reikia vengti gąsdinimo darželiu, jei vaikas neklauso.

Dar viena rekomendacija rengiantis į darželį: vienu metu – vienas pokytis. Reikia leisti vaikui



Lektorę Gintarę Buitvydę (kairėje) pristatė Kupiškio viešosios bibliotekos Lankytojų aptarnavimo skyriaus vedėja Diana Kaušakyte-Baltakienė. Jurgos Banionienės nuotrauka

jveikti vieną adaptacinį laikotarpį, o tik po to imtis kito. Pavyzdžiui, tik pradėjus lankyti darželį negalima skubėti atpratinti jo nuo čiuptuko ar sauskelnių.

Pasak G. Buitvydės, maitinamos savo pienu vaikus mamos dažnai mano, kad reikia iki darželio nustoti žindyti.

„Mamos pienas gali būti tas dalykas, kuris padės adaptacijos metu. Turite apsispręsti ir nutarti, jei galvojate, kad laikas, gerai, bet jei ne, tai ir nereikia nutraukti žindymo. Mano asmeninė patirtis rodo, kad nežindomam vaikui buvo sunkiau adaptacijos metu“, – savo įžvalgas išsakė G. Buitvydė.

Dar vienas patarimas – bendradarbiauti su pedagogais. Pirmiausia reikia susipažinti su darželio tvarka, nes gali būti, kad tėvų lūkesčiai visiškai nerealūs.

Svarbu nuspręsti, kas pradžioje ves vaiką į darželį. Dažnai tai daro mamos, tačiau rekomenduota kuo anksčiau pradėti keistis su tėčiu ar kitu artimu žmogumi, nes jei išky-la sunkumai, pavyzdžiui, vaikas atsisveikindamas verkia, geriau, kad jį palydėtų suaugęs žmogus, kuriam lengviau priimti vaiko emocijas, išlikti ramiam.

Svarbus ir rytinis atsisveikinimas su vaiku. Vaikas mato, ar tėvai jaučiasi saugiai atvedami į jį naują aplinką. Jei mamai ar tėčiui sunku, norima pasikalbėti su auklėtoja apie nerimą, geriau tai daryti ne ryte, bet atskirai sutartu laiku. Reikia vengti su vaiku kalbėti, kad nerimaujama, sugalvoti kokį nors atsisveikinimo ritualą – rankų gestą parodant širdelę, pirštų žaidimą ir pan.

„Taip pat būtina laikytis pažado. Jeigu pažadėjote ateiti atsiimti vaiko po pusryčių, tai jam pavalgus turite būti už durų.

Jei pasakėte, kad nepaliksime vaiko pietų miego, bet atsirado reikalų, tai gali būti tik išskirtiniai atvejai ir tik ne adaptacijos periodu“, – patarė G. Buitvydė.

Pirmomis savaitėmis darželyje vaikas pavargsta nuo jo kasdienybės vykstančių pokyčių, išpūdių pertekliaus, todėl labai svarbu pagal galimybes sutrumpinti vaiko dieną darželyje, jokių būdu nepalikti visai dienos, nes vaiko smegenims su tokiu pokyčių per sunku susidoroti.

Nereikia adaptacijos metu bijoti vaiko ašarų, pykčio apraiškų. Tai jo emocijų išraiška, taip jis atiduoda savo susikaupusį nerimą, baimę.

Pasak G. Buitvydės, adaptacijos metu vaiko psichika išgyvena intensyviuos vidinius pokyčius, jų išraiška gali būti pamiršti gebėjimai, pavyzdžiui,ėjimas ant puoduko, valgyti, taip pat pablogėjęs apetitas, sutrikęs miegas, vaiko apatiškumas, pykčio priepuoliai.

Reikia vengti namuose klausinėti vaiko apie darželį. Tai jam gali priminti neigiamas emocijas ir papildomai jaudinti. Namuose vaikui svarbu nusiraminti, pailsėti.

80–90 proc. vaikų per pirmus 1–3 mėnesius sėkmingai adaptuojasi prie darželio; 10–20 proc. vaikų patiria užsitęsusių ar komplikotą adaptaciją, kuri gali trukti ilgiau nei 3 mėnesius. Apie 5 proc. vaikų gali ir po ilgesnio laiko likti nepritaikę, t. y. patirti nuolatinį stresą, stiprų nerimą, nuovargį.

Pasak G. Buitvydės, svarbiausia nepamiršti, kad adaptacija – tai procesas, o ne vieno ryto rezultatas. Kiekvienas žingsnis, kad ir mažas, jau augimas. Paskaitos pabaigoje vyko diskusija ir atviras mamų pasikalbėjimas apie savo patirtį.



um
UTENOS MĖSA

SUPERKAME GALVIJUS

+370 620 33544

Ufs. Nr. 398