

BŪDAI PALENGVINTI VAIKO ADAPTACIJĄ

Žodis adaptacija reiškia prisitaikymą. 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.

Kuo skiriasi suaugusio žmogaus ir vaiko adaptacija?

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?

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:

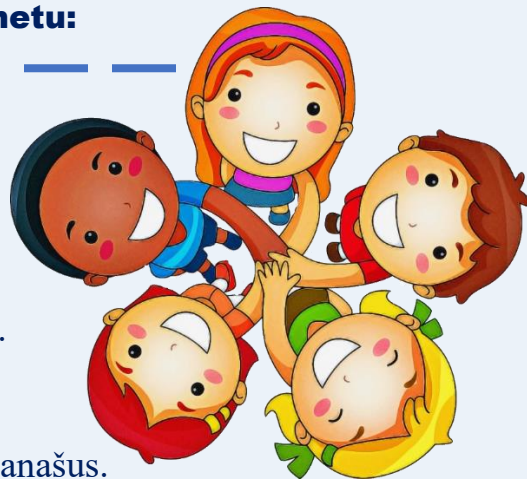
- Vaikų amžiaus;
- Nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje;
- Nuo individualių vaiko ypatybių;
- Nuo jau turimo mažylio patyrimo;
- Nuo vaiko psichofizinio išsivystymo.

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

Jeigu po dviejų mėnesių pastebime blogos adaptacijos požymius, galime manyti, jog vaikas darželyje susiduria su prisitaikymo sunkumais ir reikia kreiptis į specialistus.



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.
 - ✓ Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliekate. Laikykites jam duoto pažado.
 - ✓ 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 darželį tvarkykitės skambant nuotaikingai dainelei.
 - ✓ Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui.
 - ✓ Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkites priežastis.
 - ✓ Knygynuose galite rasti gražiai iliustruotų knygelių apie mažylių ruošimąsi lankyti darželį.
 - ✓ Susipažinkite su vaiką prižiūrinčiais asmenimis, 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, stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreiptis į psichologę.
 - ✓ Po darželio, geriausia eiti namo, neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.

