

ADAPTACIJA DARŽELYJE

Leidiny s tėvams

TURINYS

Įvadas
Adaptacijos etapai

Adaptacijos trukmė

Kaip padėti vaikui ?
Specialistų rekomendacijos

Žaidimai ir veiklos



ĮVADAS

Darželis - tai nauja erdvė vaikui, kurioje daug nežinomų dalykų, viskas nauja, neįprasta. Žvelgdamas į visa tai, vaikas jaučia daug emocijų, kurių nebuvo patyręs, o ir nežino, kaip jausmus, kuriuos jaučia, aiškiai suskirstyti į teigiamus ar į neigiamus.

Siekis, kad vaikai kuo efektyviau prisitaikytų prie naujų sąlygų, pareikalauja iš tėvelių didžiulės stiprybės, kantrybės bei pastangų. Tėvų bendradarbiavimas su mokytojais laikomas esminiu sėkmės veiksnium, padedančiu vaikui adaptuotis.

Emocinė ir psichologinė prasme darželio aplinka gali priartėti prie namų aplinkos, jeigu tėvai ir pedagogai kalbasi tarpusavyje atvirai, gerbia ir yra atviri vieni kitų nuomonėms bei idėjoms.



ADAPTACIJOS ETAPAI

I etapas. Euforija

- Vaikas su džiaugsmu eina į darželį (bet ne visada), lengvai išsiskiria. Trunka 1-3 dienas.

II etapas. Protestas. Siekimas susigrąžinti įprastą gyvenimo tvarką

- Sunkus atsisveikinimas su tėvais
- Pasikeitęs elgesys grupėje (gali lakstyti, mėtyti žaislus, stumdyti kitus vaikus arba susigūžti ir slėptis kamputyje)
- Baimė bendrauti su kitais, buvimas šalia mokytojos

III etapas. Mokymasis pritaipiti naujoje aplinkoje

- Lengvesnis atsisveikinimas su tėvais
- Pradedama labiau tyrinėti aplinką ir žaislus, stebi vaikus, ką jie moka, ką daro
- Stebi mokytojas, užmezga kontaktą.

IV etapas. Susitaikymas

- Daug lengviau atsisveikina su tėvais
- Vaikas supranta, kad kito pasirinkimo nėra
- Susiranda naujų draugų, išmoksta naujų žaidimų

V etapas. Adaptacijos pabaiga

- Vaikas noriai eina į darželį, lengvai atsisveikina su tėvais
- Žaidžia su vaikais, klauso mokytojų
- Pradedama darželyje tuštintis
- Nori ilgiau pabūti darželyje

KIEK TRUNKA ADAPTACIJA?

Iki 1 mėnesio – lengva adaptacija;

Iki 2 mėnesių – vidutinio sunkumo adaptacija;

Nuo 2 iki 6 mėnesių – sunki adaptacija.

Kiekvienas vaikas yra skirtingas, skirtingai reaguoja į pasikeitimus. Taigi adaptacijos procesas įstaigoje yra planuojamas ir pritaikomas individualiai pagal vaiko reakcijas ir poreikius.





PAGALBA VAIKUI ADAPTACIJOS PERIODU

- **Lavinkite vaiko savarankiškumo ir bendravimo įgūdžius**

Tokius gebėjimus išlavinusiems vaikams, kur kas greičiau sekasi priprasti prie ugdymo įstaigos, pvz. skirkite vaikui tam tikras atsakomybes namuose, bendraukite su giminaičiais, draugais, kad vaikas turėtų socialinių įgūdžių.

- **Darželio pažinimas per žaidimus ir knygas**

Žaiskite vaidmeninius žaidimus, atskleidžiančius, kas vyksta darželyje. Keiskitės tėvų, vaiko, mokytojo rolėmis. Vaidinkite įprastą rutiną darželyje. Skaitykite istorijas, pasakas apie darželį. Aptarkite istorijas bei jų veikėjus, kaip jie jaučiasi.

- **Pradėkite pratinti vaiką prie darželio iš anksto**

Palaipsniui prisiderinkite namuose prie darželio dienos tvarkės, kad būtų aišku, kada bus valgoma, miegama, žaidžiama. Pakalbėkite su vaiku apie būsimą dienos tvarkę darželyje (pasidarykite vizualią dienos tvarkę ir pasikabinkite namuose matomoje vietoje), kad jie žinotų ko tikėtis. Aplankykite darželį kartu su vaiku. Tai proga sudaryti gerą įspūdį apie darželį, atskleisti jame laukiančius džiaugsmus. Kalbėkite pozityviai apie darželį, jame dirbančius darbuotojus. Tačiau nepersistenkite girdami pokyčius, kurie laukia atėjus į darželį.

- **Venkite išankstinių nuostatų ir lūkesčių dėl savo vaiko reakcijų**

Stebėkite ir matykite tikrąją vaiko savijautą ir adekvačiai reaguokite į vaiko elgesį. Jums svarbu atpažinti jam kilusias emocijas ir suprasti jo išgyvenamus jausmus pasikeitusiomis jo gyvenimo aplinkybėmis.

- **Nuspręskite, kas pradžioje ves vaiką į darželį**

Tegul pirmąsias savaites vaiką į darželį veda tas iš tėvų, kuris galės ramiau reaguoti į vaiko emocijas. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė, rūpestingas emocinis supratimas kuria saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia

- **Pasiruoškite trumpam rytiniam atsisveikinimui su vaiku**

Adaptaciją reiktų pradėti nuo valandos ar dviejų per dieną, būnant kartu su vaiku. Vėliau kuo trumpiau truks atsisveikinimas, tuo vaikas mažiau gaudinsis ir bus lengviau jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną: vaikas kartais net nespės stipriai susijaudinti, o mokytojai bus lengviau nukreipti vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą. Pasakykite vaikui iš vakaro apie atsisveikinimo ritualą. Pvz., kai rytoj nueisime, atsisveikinant aš tau paglostysiu galvą, pabučiuosiu į skruostą, išeisiu, o tada tu man pamojuosi prie lango. Atsisveikinimo ritualas veikia vaikus raminančiai, padeda suprasti, pasiruošti tam, kas vyks toliau.

- **„Kraitelio“ darželiui surinkimas**

Turėkite maišelį vaiko pamaininiams vidaus drabuželiams – spintelėje palikite pakaitinių drabuželių (bent po vieną porą marškinėlių, kelnaičių, kelnų, kojinių ir kt. 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), pižamą, šukas. Jei reikia - sauskėlių, valgymui seilinuką.

PATARIMAI IR NAUDINGA INFORMACIJA

Įstaigos psichologė R. Gudelytė-Bagdonė

Kaip pagreitinoti ir palengvinti adaptaciją?

- Išlaikyti ramybę, net jeigu ir jaučiate nerimą palikdami vaiką darželyje.
- „Neįmesti“ vaiko į darželį visai dienai, pradėti nuo valandos, po truputį, atsižvelgiant į vaiko savijautą, buvimo darželyje laiką ilginti.
- Trumpinti buvimo darželyje laiką.
- Apie tai, kada paimsite vaiką, svarbu kalbėtis „vaiko kalba“: „Paimsiu tave, kai pamiegosi pietų miego ir pavalgysi pavakarių“; „Paimsiu tave, kai grįšite iš lauko“ ir pan. Visa tai galima aptarti su vaiku prie vaizdinių dienotvarkių, kurios dažniausiai kabo kiekvienoje grupėje.
- Prieš išsiskiriant galima susitarti, ką kartu veiksime, vaikui grįžus iš darželio, ką skanaus valgysite, ką žaisite ir pan.
- Laisvomis nuo darželio dienomis taip pat reiktų pasistengti išlaikyti vaiko dienotvarkę panašią į darželio.
- Pagal galimybes užpildyti vaiko jusles mažomis smulkmenomis, kurios padės nusiraminti:
 - pakvėpinti darželio pižamą lašeliu eterinio aliejaus, tuo pačiu kvapu mėgautis ir prieš vaikui užmiegant namuose, kad jam tai keltų namų jaukumo jausmą;
 - leisti vaikui į darželį nešti žaislą ar kitą objektą, kuris padeda vaikui prieš miegą nurimti;
 - nusipiešti pvz.: ant rankos po mažą širdelę, šypsenėlę, kad tai būtų mamos/tėčio ir vaiko ryšio simbolis. Kaskart jį pasižiūrėjęs, darželyje vaikas prisimins jus;
- Bendradarbiauti su mokytojomis – tai padės įgyti pasitikėjimo ugdytojomis, padės nurimti, bus lengviau susikalbėti ir kartu siekti bendro tikslo – vaiko gerovės ugdymo įstaigoje.
- Po darželio vaikui duoti kuo daugiau besąlyginio dėmesio, meilės ir rūpesčio, kad jis galėtų atstatyti savo „rezervą“.
- Leisti vaikui išjausti visas emocijas, kurios susikaupė per dieną, nieko iš jo nereikalaujant, neraminant, o sudarant saugią aplinką tas emocijas paleisti.
- Stenkitės užtikrinti kuo ramesnę aplinką namuose, pvz. persikraustymas, tėvų skyrybos, antro vaiko gimimas – turėtų nevykti tuo pačiu periodu;
- Adaptacijos laikotarpiu vaiko jautrumas visoms išorinėms įtakoms tampa stipresnis. Nepamirškite, kad po vaiko ligos, adaptacijos procesas vėl prasideda iš naujo. Nepalikite vaiko visai dienai po ilgos nelankymo pauzės.
- Adaptacijos laikotarpiu labai svarbus vaiko pasitikėjimas jumis. Aiškiai praneškite vaikui, kada grįšite: po pietų, po miego laiko arba vakare, kad jis neturėtų klaidingų lūkesčių.



ŽAIDIMAI IR VEIKLOS ADAPTACIJOS LAIKOTARPYJE

Vaidmeniniai žaidimai Lego darželis

Pastatykite iš lego kaladėlių darželį ir kurkite vaikui įvairius siužetus iš darželio gyvenimo, keiskitės vaidmenimis, padėkite vaikui susipažinti su darželio veiklomis.

„Vaikų darželis“:

Mokytojo vaidmenį gali atlikti mama arba vaikas, o vaikais tebūna lėlės ar pliušiniai žaislai. Žaisdamas mažylis sugebės įsisąmoninti elgesio vaikų darželyje taisykles, pripras prie minties, kad ten gerai.

Žaidžiant vaikų darželį, gali būti daug siužetinių linijų:

- „Vaikai eina pasivaikščioti“;
- „Vaikai pietauja“;
- „Vaikai kuria darbelius“ ir kt.

„Kuriame pasaką“

- Pasiūlykite vaikui sugalvoti pasaką apie tai, kaip jo mėgstamas žaisliukas pateko į vaikų darželį ir suvaidinkite;
- Vartykite knygeles ir susiekite jas su vaikų darželio gyvenimu.

„Slėpynės“

Žaiskite slėpynių: ieškome mamos, kur pradingo? Štai ji čia!

"Susitvarkome"

Klausome linksmas daineles ir kartu dainuojame, "kaip tvarkytis mums smagu, renkam žaisliukus kartu", tvarkymąsi paverčiame linksmu užsiėmimu.

"Žaislų dalybos":

Mokome pamažu dalintis: "Šis žaisliukas mamytei, šis žaisliukai tėveliui, o šį žaisliuką kam duosime?"



Leidinį parengė vaiko gerovės komisijos pirmininkė
Sandra Keršienė

BENDRAUKIME?

Psichologė R. Gudelytė-Bagdonė - raminta.bagdone@gmail.com

Vaiko gerovės komisijos pirmininkė S. Keršienė - kersiene.sandra@gmail.com