

VAIKŲ ADAPTACIJA DARŽELYJE



Adaptacija – procesas kurios metu prisitaikome prie pasikeitusių gyvenimo aplinkybių. Vieniems naujos situacijos priėmimas yra lengvesnis ir trumpesnis, o kitiems gali užtrukti ilgiau. Tai sunkus laikotarpis ir tėvams, kurie iš pradžių patys turi pasiruošti naujai situacijai, ir vaikams, kuriems reikės atsidurti naujame vaidmenyje.



Kokius jausmus išgyvename adaptacijos metu? Dažniausiai tai yra kaltės jausmas, nerimas, liūdesys, ilgesys, baimė, pyktis ar grėsmės pojūtis. Kai jausmai labai stiprūs, jie trukdo pamatyti situaciją iš šalies, bei išvelgti galimus sprendimo būdus. Emocijų spektras su laiku pasikeičia, bet adaptacijai galima paruošti.

Jausmų ir pasikeitusio elgesio priėmimas

Pradėkite nuo savęs, nes tai ką jaučiate yra normalu. Svarbu suprasti savo jausmus bei juos priimti. Įsigilinti į savo elgesio priežastis ir argumentus. Pasikalbėkite su žmonėmis, kurie jus palaiko, ir vietoj kritikos ar jausmų ignoravimo galės jus išklausti, suprasti ir palaikyti. Susitvarkę su vidiniais išgyvenimais tėvai galės palaikyti savo vaikus ir padėti susidoroti su itin stipriomis emocijomis, kurias vaikai išgyvens naujoje situacijoje.

Leiskite vaikui atvirai išreikšti jausmus. Kai vaikai verbaliai negali išsireikšti, tai dažniausiai verkia ir tokiu būdu palengvina savo emocinę įtampą. Priimkite jausmus – netildykite bei nekritikuokite vaiko, tačiau apkabinkite ir pabūkite šalia. Jausdamas jūsų artumą vaikas nustos verkti, nes pasijus suprastas.

Leiskite vaikui keistis. Adaptacijos metu didėja vaikų nerimas ir gali pasikeisti elgesys. Pavyzdžiui: gali suprastėti apetitas, vaikas gali daugiau verkėti, atsibusti naktimis. Priimkite pasikeitusį elgesį, nes taip vaikas mokosi pažinti pasaulį.

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. Laikykitės jam duoto pažado.
- ✓ 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 laiko skirti tik mažyliui.
- ✓ Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės priežastis.
- ✓ Jei atsiskyrimo nerimas tęsiasi labai ilgai ir trukdo vaikui kasdieniame gyvenime (sutrunka miegas, maitinimasis, kalba, stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreiptis į psichologę.
- ✓ Po darželio, geriausia eiti namo, neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais išpūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.



Parengė pagal SMLPC, visuomenės sveikatos specialistė:

Lolita Jurgutavičienė

el. p. lolita.jurgutaviciene@sveikatos-biuras.lt

tel. nr. +37067684642



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS