

## Sėkmingas vaiko išlydėjimas į darželį ar mokyklą



Greičiausiai ne vienam iš tėvų teko patirti, ką reiškia, tik peržengus darželio slenkstį ir vaikui pajutus, kad jis čia liks vienas – širdį veriančias ašaras ir isterijas. Ar to galima išvengti? Ne, ir vengti nereikia. Vaikas, turintis sveiką prisirišimą ir turi verksti. Ši jo reakcija yra normali. Įsivaizduokime save pirmą darbo dieną naujame darbe, kur nieko nepažįstame. Darbo struktūra, taisyklės mums yra visiškai svetimos. Greičiausiai ne vienas iš mūsų jaustų nerimą, galbūt net baimę. Vidinis balsas sakytų – spruk iš čia, tai tau visiškai svetima aplinka. Bet kadangi mes, suaugę, gebame kontroliuoti savo emocijas, jas valdyti, mes niekur nespruksime ir nepradėsime verksti, o bandysime išsiaiškinti: „kaip gi veikia ši visa darbo sistema?“. Vaikai nemoka valdyti savo emocijų, to jie išmoksta palaipsniui, kaip ir kitų dalykų, kaip: savarankiškai valgyti, plauti rankas, gerti iš puoduko, kalbėti ar prašyti ant puoduko. Tai gi ašaros, rėkimas šioje situacijoje yra normali reakcija. Svarbu, kiek laiko ji tęsiasi. Paprastai adaptacija turėtų tęstis iki 2 mėnesių. Bet kiekvienam vaikui gali būti individualiai.

Tai gi kaip padėti vaikui, sėkmingai adaptuotis darželyje? Pirmiausia, tėvams reikia pasirūpinti savimi. Reikėtų suprasti, kad paleidžiame vaiką į kitą, naują, aukštesnį etapą. Turėtumėme išmokti pasitikėti darželio personalu ir suvokti, kad Jūsų mažyliu gali pasirūpinti ir kiti. Suprasti, kad mažyliui jau atėjo tas laikas, kai jis daug ką išmoks daryti pats. Ar vaiko adaptacija mokykloje ar darželyje bus sėkminga, priklauso tik nuo to žmogaus (ar žmonių), kuris jį (jie) ten veda, palieka ir pasiima (tai gali būti ir tėtis ir močiutė ar senelis). Priklauso nuo to žmogaus savijautos, emocijų bei situacijos suvokimo ir gebėjimo vertinti. Jei vaiko išėjimas į darželį mums bus tragiškas įvykis, tai vaikams jis irgi toks bus. Bet jei tai šventė, nauja pradžia ir smagus nuotykis – vaikai vertins taip pat. Tiesiog viskas priklauso nuo požiūrio!



Teigiama, kad vaikai nuo pirmųjų mėnesių jaučia ir reaguoja į visas mamos emocijas. Jei mama nepasiruošusi adaptacijai ir labai jaudinasi, jaudinsis bei verks ir vaikas.

Štai nemažai patarimų, kad adaptacija darželyje būtų kuo sėkmingesnė:

1. Gyvenimo sunkumams vaikus ruoškite nuo pirmųjų dienų – besąlygiškai juos mylėdami ir palaikydami.
2. Vaiko dienotvarkę stenkitės maksimaliai priderinti prie darželio dienotvarkės. Taip natūraliai vaikas jau adaptuosis prie būdravimo ir miego režimo.
3. Prieš išsiruošiant į darželį, vaikui reikėtų paprastai paaiškinti, kas yra darželis ir ką vaikai ten veikia. O dar geriau pažaisti „darželį“ su lėlėmis ir vaiku, suteikiant kiekvienam tam tikrą vaidmenį: auklėtojos, tėvų, vaikų.
4. Namuose nesureikšminkite ir nekalbėkite tik apie naują pasikeitimą, kuris nenumaldomai artėja. Pasistenkite tą įvykį - pirmą dieną darželyje – paversti kasdieniu (kaip kelionę į parduotuvę: „Labas rytas, keliaukime į darželį, pažiūrėsime, kas ten gero“).
5. Tėvams reikia emociškai pasiruošti ir patiems. Jeigu prieš vesdami vaiką į darželį jaučiate nerimą ar kitus neigiamus jausmus galite ryte pamedituoti, išeiti trumpam pasivaikščiojimui, nubėgti krosą arba atlikti kitus fizinius pratimus. Labai padeda įvairūs kvėpavimo pratimai. Galu gale, mašinoje galite įsijungti savo mėgstamą muziką ir garsiai dainuoti arba atvirksčiai muziką – kuri Jus ramina.
6. Nebijokite ašarų – jos rodo, kad vaiką auginate teisingai, jis jus myli ir išsiskyrimas jam skaudus.
7. Jau pirmą dieną palikite valandai ar dviems valandoms vieną vaiką. Būtinai atsisveikinkite, pasakykite, kad einate tvarkyti reikalų ar į darbą ir po valandos ar dviejų grįšite. Palinkėkite smagių žaidimų, pasakykite, kad mylite ir greitai ateisite jo pasiimti. Išeikite su šypsena veide, nors ir jausite įtampą. Tėvams svarbu ištesėti pažadą ir pasiimti vaiką sutartu laiku.
8. Likusiomis savaitės dienomis ilginkite buvimo darželyje laiką. Paskutinę savaitės dieną palikite vaiką visai dienai su pietu miegu. Ilgą laiką vesti vaiką į darželį tik po kelias valandas neverta – taip adaptaciją tik prailginsite, bet jos neišvengsite. Svarbiausia, kad visa šeima suvoktų, kad tėvai dirba, o vaikai eina į darželį.
9. Išgyventi nelengvą adaptacinį periodą darželyje padeda mylimiausi vaiko žaislai. Jeigu auklėtojos neprieštarauja, leiskite vaikui pasiimti jo mėgstamą žaisliuką su savimi. Šis žaisliukas jam primins namus ir suteiks daugiau saugumo.
10. Visada šypsokitės auklėtojoms. Vaikas matys Jūsų akyse pasitikėjimą ir pats pradės jaustis saugiau. Namuose apie darželį ar mokyklą, kalbėkite teigiamai.
11. Pasiėmę vaiką iš darželio, visuomet paklauskite, ką jis veikė, ar jam buvo linksma, ar susirado draugų, kokie jų vardai. Pasiėmę vaiką iš darželio,

neskubėkite namo, pasivaikščiokite su juo, skirkite vaikui dėmesio, pavyzdžiui tyrinėjant lauke aplinką: medžius, lapus, gyvūnus ar pan. Tokiu būdu vaikas įgaus naujų įspūdžių ir atslūgs pergyvenimai dėl įvykių darželyje.

12. Girkite vaiką, pasakykite jam, kad juo didžiuojatės, kad jis jau yra toks savarankiškas. Galite jį palepinti kuo nors.
13. Bendradarbiaukite su auklėtojais bei visu darželio personalu. Jeigu turite galimybę, savanoriaukite arba dalyvaukite darželio projektuose, taip vaikas pajus, kad ir tėvai ir auklėtojai yra viena komanda, kuri dirba išvien vaiko labui.

Norėtumėme pabrėžti, kad kiekvienas vaikas šį nelengvą adaptacinį laikotarpį gali išgyventi savaip. Tai priklauso nuo vaiko įgimtų savybių, temperamento. Vieni vaikai gali verkti ir akivaizdžiai išreikšti liūdesio, nepasitenkinimo emocijas, kiti iš išorės gali atrodyti linksmi ir atsipalaidavę, bet iš elgesio Jus galite pastebėti, kad su vaiku kažkas vyksta, kad jis elgiasi ne taip, kaip visada. Gali pasireikšti tokie dalykai, kaip grįžimas į žemesnę raidos stadiją, pavyzdžiui – vaikas nustoja prašyti ant puodo arba tai gali pasireikšti daiktų graužimu, čiulpimu ir pan. Dažnas atvejis – vaikų sergamumas per pirmąjį adaptacinį etapą. Tai gali būti susiję ne tik su nesusiformavusiu imunitetu, bet ir su paslėptais išgyvenimais, kitaip slegiančiomis vaiką emocijomis (nerimu, pykčiu, baime). Reikėtų tą suprasti ir priimti. Ir maksimaliai padėti vaikui šiuo sunkiu adaptaciniu periodu. Tiesiog būti su juo ir besąlygiškai jį mylėti. Nes tik tada vaikui pavyks įveikti visus sunkumus.



Tikimės, kad šie nuoširdūs patarimai, padės Jūsų šeimai lengviau išgyventi šį visiems nelengvą etapą. Sėkmės visiems tėveliams.



*Psichologė Joana Vetočkina*