

REKOMENDACIJOS

Neigiamų ankstyvojo amžiaus vaikų elgesio ir sveikatos pakitimų, atsirandančių pradėjus lankyti darželį, galima išvengti.

Ką daryti, kad padėti vaikui greičiau prisitaikyti prie naujos aplinkos?

Teigiama, kad vaikai dar per maži suvokti savo emocijas, todėl jie negali jų valdyti. Jokie išankstiniai pasakojimai apie įsivaizduojamą darželio lankymą, apie būsimus naujus žaislus, draugus ir užsiėmimus nepadės vaikui tą akimirką, kai jis liks be tėvų visiškai naujoje aplinkoje.

Turime išlaukti, kol vaikas pamažu apsipras, susiras naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsinorės lankyti darželį. Tai – normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią reikia suprasti ir kantriai išlaukti. Daug blogiau, jei vaikas neišgyvena jokių jausmų adaptacijos laikotarpiu ir užsisklendžia savyje.

Adaptaciją gali apsunkinti iš pirmo žvilgsnio visai nekalti pačių tėvų veiksmai, pastangos. Jokių būdu nevalia pasiduoti emocijoms. Pirmaisiais gyvenimo metais motinos ir vaiko ryšys yra toks stiprus, jog motinos ašaras, nerimą, blaškymąsi vaikas jaus ir per atstumą. Vaikai jaučia, jei tėvai išgyvena stresą. **Suaugusieji turi būti atsipalaidavę, pasitikintys savimi ir laimingi.**

Į kokius klausimus reikėtų atsakyti, norint sužinoti, ar mano vaikas jau prisitaikė prie naujos aplinkos?

Yra keli pagrindiniai požymiai, kurie gali parodyti, ar vaikas prisitaiko prie aplinkos. Tam reikia atsakyti į tam tikrus klausimus:

- Ar vaikas jaučiasi saugiai ?
- Ar bendrauja su kitais vaikais?
- Ar nebijo suaugusiųjų, bendrauja su jais?
- Ar orientuojasi patalpose kiek leidžia jo galimybės?
- Ar ima daiktus, žaislus ar bent kiek jais domisi?

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.
- Keliuokite 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, prie kurio mažiau yra “prisirišęs”.
- Neišeikite neatsisveikinę su vaiku. Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliequate. Laikykitės jam duoto pažado, kad neprarastumėte jo pasitikėjimo.
- 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, leiskite vaikui pasirinkti žaislą ar daiktą, kurį jis nešis į darželį.
- Galima grupėje palikti savo atsineštus žaislus ar daiktus – tai dalelė namų kitoje aplinkoje.
- Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui, kad intensyvaus bendravimo dėka stiprėtų mamą, tėtį ir vaiką jungiantys saitai.
- Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kaip keičiasi jo elgesys, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės 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, labai stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreiptis į psichologę.
- Po darželio – namo. Buvimas darželyje vargina, po darželio, geriausia eiti namo, ramiai ir neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, kompiuteriais ar televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.