**Adaptacijos iššūkiai darželyje**

DARŽELIS. Tema, kuri sukasi tėvų galvose vos susilaukus vaikelio. Susipažinus su nauju namų gyventoju, dažnai tėvai ima ieškoti jam būsimos ugdymo įstaigos, nes, tenka pripažinti, norinčiųjų patekti į darželius labai daug, o įstaigos turi ribotą vietų skaičių. Ir štai... ta džiugi akimirka, kada tėvai pamato, kad vaikas eilės priekyje ir jau rudenį galės keliauti į savo antruosius namus. Šį džiugesį, ne ilgai trukus, aptemdo nerimas bei nuogąstavimai, kaip vaikas pripras naujoje vietoje, kaip seksis atsiskirti nuo tėvų, o ir paleisti mažylį iš mylinčių tėvų glėbio labai sunku. Tuomet pagrindine tema tampa nebe darželis, o ADAPTACIJA.

Adaptacija neretai tampa dideliu iššūkiu tiek vaikui, tiek tėvams. Ir tai yra visiškai normalu. Normalu, kad vaikas nenori atsiskirti nuo tėvų ir pasilikti naujoje, kartais, nepažįstamoje vietoje, su nepažįstamais žmonėmis ir verkiančiais vaikais aplinkui. Verkiantys vaikai darželiuose rudenį – dažnas reiškinys. O ar mes patys, suaugusieji, labai norėtume patekti į tokią aplinką... Tačiau darželis nepažįstamas ir baugus bus tik kurį laiką, kol vaikas jį pažins, apsipras, supras kad čia saugu, o gal net ir gera bei smagu. Na, bet iki to teks palaukti bei išgyventi adaptacinį laikotarpį.

Suprasdamos, kad adaptacijos metu tėvai, vaikai bei pedagogai išgyvena galybę jausmų, kurie neretai gali būti nemalonūs, Klaipėdos r. pedagoginės psichologinės tarnybos psichologės, jau keli metai iš eilės, atlieka apklausas, kurių pagalba gali stebėti adaptacijos procesų dinamiką, ruošti kuo tikslesnes rekomendacijas tėvams bei pedagogams, kurti bei įgyvendinti adaptacijos planus, kurie palengvintų prisitaikymą, sumažintų išgyvenimus visiems: vaikams, tėvams, pedagogams.

Šiame straipsnyje ketinu apžvelgti 2019 m. adaptacijos apklausos duomenis, kurie, tikiuosi, bus naudingi būsimų darželinukų tėvams, o gal ir pedagogams padės pajausti bendrumo jausmą su kolegomis ir jų išgyvenimais. Noriu atkreipti dėmesį, kad apklausiami buvo tėvai, kurių vaikai į darželį išleidžiami pirmą kartą, o jų amžius svyruoja tarp 1 m. ir 4 m.

Taigi, pradėkime nuo pasiruošimo darželiui. Nusprendus vaiką pirmą kartą leisti į darželį, neužteks nupirkti jam reikiamas priemones, atvesti ir palikti. Be vaiko paruošimo, tėveliams teks ir patiems pasiruošti psichologiškai. Tvirtai apsispręsti vaiką leisti į darželį, pasitikėti pasirinkta ugdymo įstaiga ir savo sprendimu. Klaipėdos rajono darželių pedagogai pastebi, kad neretai tėveliams sunku atsiskirti nuo vaikų, jie stokoja apsisprendimo tvirtumo, ko pasėkoje jų patiriamas stresas persiduoda ir mažyliui – vaikui adaptacija tampa apsunkinta. Ne be reikalo dažnai girdime frazę „laimingi tėvai – laimingi vaikai“.

Atliktos apklausos duomenimis, dažniausiai tėveliai vaikus darželiui ruošia mokydami savarankiškumo: apsirengti, nusirengti, savarankiškai valgyti, naudotis tualetu, atsisakant sauskelnių. Tačiau pedagogai ypač pabrėžia savarankiškumo svarbą, atkreipia dėmesį, kad tėveliai turėtų tam skirti daugiau laiko. Pavyzdžiui, galime tik įsivaizduoti kaip sunku atspėti kiekvieno mažylio šlapinimosi poreikius, jei jis to nepaprašo ar neparodo, ar pakeisti sauskelnes keletui mažylių grupėje vienu metu. Pedagogai turėtų visą dieną tik ir galvoti apie „puoduko reikalus“, o ką jau kalbėti apie valgymą, žaidimus bei lavinimą. Čia išryškėja ir kita pedagogų išsakoma problema – didelės lopšelių grupės ir „papildomų rankų“ nauda adaptaciniu laikotarpiu, kai vaikiukus tenka dar ir pasūpuoti, apgaubti saugiu glėbiu, nuraminti, parodyti, kad grupė – saugi vieta.

Grįžtant prie pasiruošimo darželiui. Tėvai taip pat pabando sukurti sąlygas panašias į darželio: gyvena panašiu ritmu kaip darželyje, palieka vaiką pabūti su kitu suaugusiu žmogumi, moko bendrauti su savo amžiaus vaikais, kartais leidžia į būrelius. Siekiant sumažinti tėvelių patiriamą nerimą dėl darželio, naudinga pasikalbėti su būsimu grupės pedagogu. Tėvai reflektuoja ir apie tai, kad dažnai pasakoja vaikams apie darželį, kaip ten bus smagu, ką ten veiks, kaip darželis atrodys. Kuo daugiau tėvai kalba su vaikais, tuo geriau. Atviras pokalbis su vaiku apie darželį padeda pamatus socializacijos įgūdžiams, stiprina ryšį su vaiku, skatina pasaulio pažinimą. Tačiau tai menkai padeda adaptaciniu laikotarpiu, kuomet vaikui tenka patirti išsiskyrimo skausmą su tėveliais. Pastebėkime ir savo pačių reakcijas į stresines situacijas – dažnai žinojimas kažkur dingsta. Taip ir vaikams - žinojimo neužtenka, reikia patirti, kad darželyje yra saugu.

Retas tėtis ar mama neaiškina vaikui, kodėl jis turi eiti į darželį. Keletą dažniausiai tėvų naudojamų aiškinimų:

* tėvai turi eiti į darbą, o vaikų pareiga lankyti darželį;
* pasakojimas, kad darželyje vaikas daug ko išmoks;
* akcentavimas, kad darželyje bus smagu ir vaikas susiras draugų;
* darželis prilyginamas žaidimų kambariui.

Remiantis apklausa, darželio lankymui ir adaptaciniam periodui ruošiasi ir patys tėvai. Dažniausiai jie skaito straipsnius bei forumus, kalbasi su kitais tėvais, prisimena savo ankstesnę patirtį, jei turi vyresnių vaikų. Rečiau tėvai pamini bendravimą su pedagogais bei dalyvavimą psichologų paskaitose. Šie pasiruošimo būdai be reikalo nuvertinami, kadangi bendravimas su specialistais – greičiausias ir lengviausias būdas gauti patikimą informaciją. Klaipėdos rajone tai padaryti gana paprasta, kadangi darželiuose būsimiems ugdytinių tėveliams organizuojami susirinkimai, kurių metu tėvai turi galimybę gauti daugiau informacijos apie darželį, susitikimo metu neretai ir ugdymo įstaigose dirbantys psichologai papasakoja apie laukiantį adaptacinį periodą, kaip paruošti vaikus darželiui. Dažnai darželiuose galima rasti ir lankstinukų apie adaptaciją. Pedagogai teigia, kad ir jie patys su tėveliais dažnai kalba apie adaptaciją, kada mažyliai atvedami bei paimami iš darželio. Apklausoje tėvai mini, kad gavo visą reikiamą informaciją, taigi – nebijokime klausti!

Adaptacija tampa lengvesnė, kuomet yra laikomasi numatyto adaptacijos plano bei pateiktų rekomendacijų, kai vaikučiai mokomi laikytis panašių taisyklių net ir būdami namuose. Deja, pedagogams kartais trūksta tėvelių supratingumo bei įsitraukimo.

Kad adaptacija būtų lengvesnė, neretai pirmosiomis savaitėmis vaikučiai paliekami darželyje tik iki pietų, jiems leidžiama atsinešti žaislą iš namų, o prie darželio aplinkos vienu metu pratinami 3 - 5 vaikai, kartais tėvams leidžiama kurį laiką pabūti kartu.

Šiuo laikotarpiu vaiko elgesys tampa neįprastas, kitoks, „nenormalus“. Šis emocinis bei elgesio pokytis paprastai užtrunka nuo 2 savaičių iki 2 mėnesių. Vaikai neįprastai elgiasi tiek darželyje, tiek namuose. Daželyje „neįprastumas“ pasireiškia didesniu noru prisiglausti prie auklėtojos, nenoru įsitraukti į bendras veiklas. Prisiminkite, kaip vaikai jaučiasi ir elgiasi kitose naujose aplinkose... Apklausoje tėvai mini, kad dažniausiai vaikai žaidžia, tačiau stebi vieną iš tėvų. Darželyje tėvų nėra, todėl didesnis emocinis krūvis atitenka pedagogams, vaikas nori būti šalia jų, nėra tikri ar pedagogai nedings (nes jų gi nepažįsta), todėl svarbu ir fiziškai prisiglausti. Fizinis artumas reikalingas tiek saugumo jausmui, tiek nusiraminimui. Tėvai teigia, kad kai jų vaikai išgyvena stiprius jausmus, juos dažniausiai tenka nuraminti, ką ir daro pedagogai. Dalis tėvelių sako, kad praėjus 10-15min vaikai nurimsta patys. Šis pastebėjimas naudingas kuomet su vaiku išsiskiriame atvedus jį į grupę. Gi taip skaudu palikti mažylį verkiantį ir išeiti. Nenuvertinkime savo vaikų, jie moka nurimti. Taip pat dalis tėvelių teigia, kad stengiasi išvengti situacijų, kuriose vaikai patirtų stiprius jausmus. Natūralu, kad pirmieji atsiskyrimai nuo tėvų itin skausmingi, o jei vaikas dar neišmoko dorotis su stipriais potyriais natūralu, kad verkia stipriai ir daug. Bet, o kada išmokti nurimti, jei ne dabar?..

Tėvai pastebi pakitusį vaiko elgesį ir namuose. Vaikai tampa irzlesni, gali kilti miego sunkumų, nori daugiau laiko būti su tėvais, grįžta iš darželio pavargę, kartais alkani (kartais vaikams tenka adaptuotis ir prie pakitusios mitybos), išmoksta netinkamų reagavimo būdų – mušimosi, klykimo, su jais tampa sunkiau susitarti, greičiau supyksta, tampa jautresni. Tačiau nereikia išsigąsti, tėvai mini ir galybę teigiamų pokyčių: vaikai ima daugiau kalbėti, bendrauti, prasiplečia jų žodynas, geba ilgiau išlaikyti dėmesį, išmoksta žaisti vieni, tampa meilesni, pagilina „puoduko“ įgūdžius, tampa savarankiškesni, rodo įvairesnes emocijas, tampa energingesni, išmoksta dalintis, domisi įvairesnėmis veiklomis, tampa drąsesnis, ramesni, išmoksta pakovoti už save, išmoksta konstruktyviai dorotis su pykčiu.

Pedagogai pastebi, kad adaptaciniu periodu didelė dalis vaikų, išėjus tėvams, verkia ilgiau kaip pusvalandį, verkia kečiantis veikloms, kai kurie vaikai išlieka verksmingi visą dieną. Vaikams gali atsirasti sunkumų naudojantis tualetu, užmiegant pietų miego. Kai kurie vaikai mažiau valgo. Daugiausiai sunkumų kyla savaitės pradžioje, kai būna padaryta ilgesnė pertrauka nuo buvimo darželyje. Taip pat pedagogai pastebi vaikų nenorėjimą bendrauti su bendraamžiais, tačiau atsižvelgiant į mažųjų raidos etapą, tai menka problema. Retai, tačiau pasitaiko psichosomatinių sutrikimų (be aiškios priežasties skauda galvą, pilvą, vemia ar pan.). Kai kurie iš šių sunkumų gali išlikti ir pasibaigus adaptaciniam periodui. Dažniausi: verksmingumas, miego sunkumai, nevalgymas darželyje.

Adaptacijos pabaigoje vaikai darželyje dažniausiai jaučiasi saugiai, jų nuotaika gera. Jei vaiko emocinė būsena adaptacijos laikotarpyje nepagerėja, vertėtų kreiptis į psichologą.

Taigi, adaptacinis periodas sunkus ir skausmingas, tačiau įveikiamas. Jis yra dar viena vaikučio raidos dalis, kuri padeda formuotis mažojo žmogaus asmenybei.

Straipsnį parengė Klaipėdos r. Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Deimantė Adakauskienė

**Klaipėdos r. pedagoginė psichologinė tarnyba**

Kvietinių g. 30, Gargždai, LT-96112

Tel. 8 688 32863
El. paštas   klrppt@gmail.com