



Vaikui pradėjus lankyti darželį labai pasikeičia jo gyvenimo ir veiklos sąlygos, santykiai su aplinkiniais, jis patenka į visiškai naują psichologinę aplinką. Ir šie pokyčiai nėra laipsniški – viskas nutinka staiga. Vieną dieną jūs su savo vaikiu esate namie, savo saugiame „burbule“, o kitą dieną vaikas paliekamas jam nepažįstamoje vietoje su dar nematyta teta.

Ko tikėtis adaptacijos metu?

Adaptacija prasidės jau pirmąją minutę vos jums užvėrus darželio duris. Emocijos, kurias pirmomis dienomis išgyvens jūsų vaikas, bus itin stiprios - baimė, nerimas, nusivylimas, pyktis. Geroji žinia – visa tai tikrai laikina.

Dažniausiai adaptacijos metu atsirandantys elgesio pokyčiai, kurie gali jus suneraminti:

- Miego ypatumų pasikeitimai, kurie apanko net 99 % vaikų. Nakties miego metu vaikas gali imti kalbėti, verkti, netgi šaukti. Nerimauti nereikėtų, nes žmogaus nervine sistema miego metų apdoroja informaciją gautą dienos metu, o pradėjus lankyti darželį informacijos ir įspūdžių tikrai labai daug.
- Virškinimo pasikeitimai – dažniausiai vidurių užkietėjimas, nes vaikai nesijausdami saugūs tarsi save užrakina.
- Šlapinimasis į lovą arba į kelnes adaptacijos pradžioje pasitaiko tikrai dažnai. Žmogaus šlapimo šalinimo sistema tiesiogiai susieta su baime. Pirmosiomis dienomis vaikas tikrai nesijaučia saugus, tad ima šlapintis į kelnes. Tai praeis, tik nereikia grįžti prie sauskelnių, vaiko barti ar nerimauti.
- Regresas į kūdikystę. Grįžęs iš darželio vaikas prašys čiulptuko, buteliuko ir ropšis ant rankų lyg sakydamas, kad „aš dar mažas, man dar ne laikas į darželį“. Nepasiduokite tokioms manipuliacijoms, bet atvirkščiai – girkite vaiką, skatinkite jį pabrėždami, koks jis didelis ir šaunus.
- Ligos ligelės, kurios tikrai ne visada susijusios su svetimais virusais ir bakterijomis. Vaikai adaptaciniu periodu nerimauja, jaučia įtampą. O pastaroji – geriausiai sudega karščiuojant, taip pasišalina stresas bei nerimas. Pirmaisiais lankymo metais

vaikais serga maždaug kas 4 – 6 savaites, o tai yra 10 – 12 kartų per metus. Vaikai taip pat serga ir dėl fiziologinių priežasčių, nes turi „perimti“ grupės bakterijas, persirgti visomis vaikiškomis ligomis.

- Įtampa ir agresija. Darželyje elgsis nuostabiai, o grįžęs namo kris ant žemės ir rėks. O kai mes elgiamės sugrįžę ten, kur jaučiamės saugūs? Nusimame kaukes ir būname savimi? Taip ir vaikai, grįžę namo leidžia sau atsipalaiduoti ir išleidžia visą susikaupusią įtampą. Leiskite jiems paverkti, pašaukti - neslopinkite įtampos išsiliejimo. Jūs – jų ramybės uostas.

Kiek laiko užtrunka adaptacinis periodas?

Kiekvienas vaikelis šį procesą išgyvena skirtingai. Adaptacija gali užtrukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Tai labai priklauso nuo kiekvieno vaiko individualių asmenybės savybių bei išankstinio rušimosi pradėti lankyti darželį.

Kada sunerinti, kad adaptacija užtruko per ilgai?

Jeigu vaikas, kuris jau 2 – 3 mėnesius (be didelių pertraukų) lanko darželį, vis dar negali priprasti prie pokyčių – rekomenduojama kreiptis į specialistus, o kartais, netgi atidėti darželio lankymą.

Nereikėtų pamiršti, kad netgi pripratusiems prie darželio vaikučiams, po ilgos pertraukos gal vėl iškilti sunkumų.

