

# Vaiķu adaptācijas sunkumai ir jū sprendimo būdai

Parengē

Psichologē-psichoterapeutē Jūratē Sankūniene

2022 m.

**EuroPsy**  
Registered European psychologist



## Tikslai:

- Naujai lankančių vaikučių tėvų švietimas vaikų adaptacijos darželyje klausimais.
- Pozityvaus ir pasitikėjimu grįsto tarpusavio santykio tarp tėvų ir darželio pedagogų formavimas.

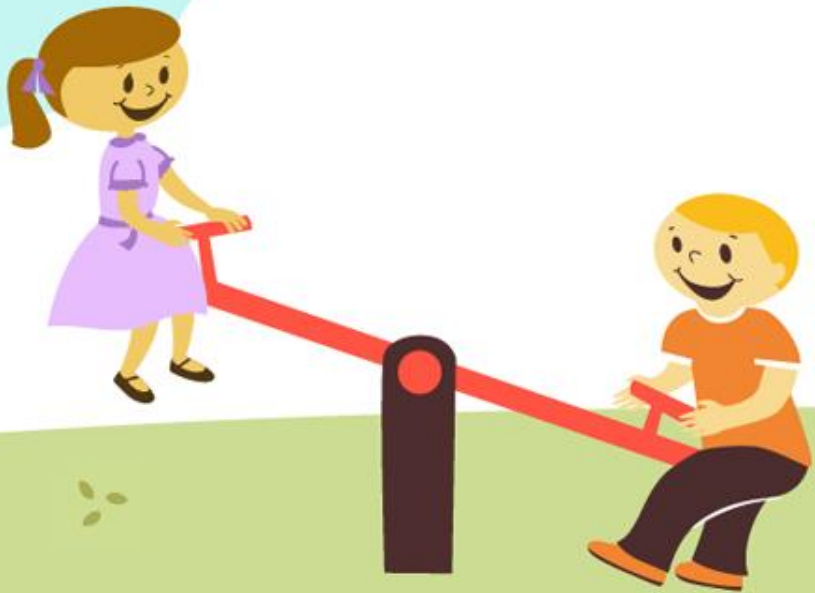


# Praktika rodo

- Pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia, ar tinkamai patys tėvai buvo pasiruošę naujam jų gyvenimo etapui.
- Kuo labiau tėvai yra apsvarstę šį žingsnį, įsitikinę, kad jis būtinas vaiko raidai, kuo sąmoningiau renkasi darželį ir auklėtojas, tuo ramiau jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje
- Kuo ramiau jaučiasi tėvai – tuo lengviau ir vaikui, tuo saugesnis jis jaučiasi sunkiu jam laikotarpiu.



# Tēvu motyvācija

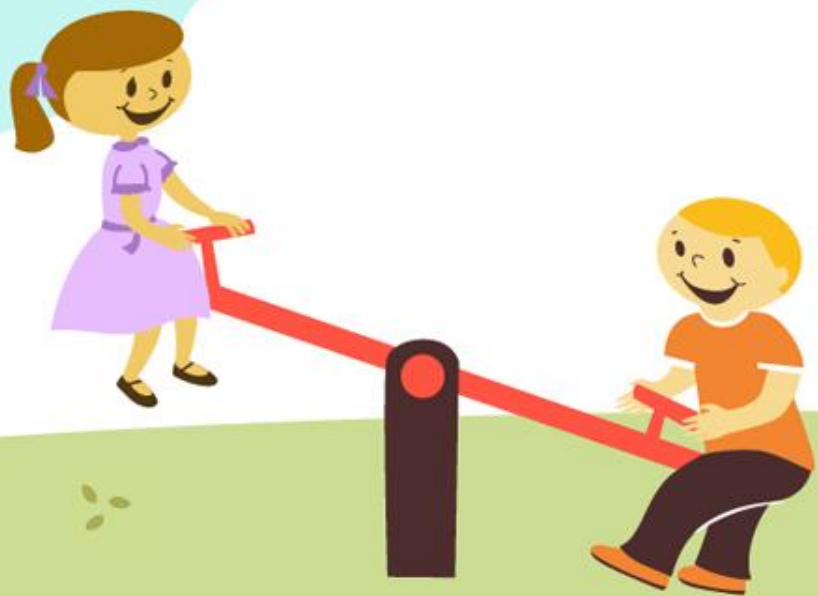


# Paklauskite savęs:

- *Kokie mano lūkesčiai dėl vaiko, ko aš tikiuosi?*
- *Kaip reaguosiu į darželį pats, kaip vaikas, kaip pasikeis mūsų gyvenimas, kokia bus pradžia?*
- *Kokia mano motyvacija, kad vaikas eitų į darželį?*
- *Dėl ko labiausiai nerimauju ir ko labiausiai bijau?*
- **Tikrasis apsisprendimas** bus tuomet, kai tėvai mato, jog vaikui tikrai pradeda reikėti kitų vaikų, jo žaidimai ir bendravimas darosi sąmoningesni, geba vystyti dialogą su kitu vaiku ir laukia atsakymo.
- Jei jau apsisprendėte lankyti darželį, **tai turi būti neatšaukiamas sprendimas**. Jei neapsisprendėte, tai vaiko leidimą į darželį atidėkite bent pusmečiui.



Mes jau darželyje



# Adaptacijos etapai:

- **I. Vaikas pastoviai verkia, trumpam nurimsta, pasimiršta, jo elgesys chaotiškas.** Jei kalba, gali paklausti auklėtojos: „*Ar mama ateis?*“
- **II. Vaiko veiklos laikas ilgėja.** Veikla daugiau prasminga, nechaotiška. Vaikas tik kartais pravirksta, vaikšto grupėje. Eina prie vaikų, stebi ką jie veikia, dalinasi žaislais. Atsiranda pirmi savarankiški kontaktai su bendraamžiais. Kartais paklausia auklėtojos apie mamą. Auklėtojai patikinus: „*Aišku, ateis*“, jis nurimsta ir nueina toliau žaisti.
- **III. Miega pietų miego darželyje.** Vaikas nelabai nori miegoti darželyje, nes galvoja, kad tėvai jį paims po pietų. Gali prasidėti naujų kaprizų banga. Kalbama apie stebuklingas loveles, kur sapnuojasi ypatingi sapnai. Galima imti mylimą žaislą paguldyti lovytę, kad vėliau jis papasakotų ką sapnavo. Pritaikomi tinkantys konkrečiam vaikui prierašumo šaltiniai.
- **IV. Baigiamasis.** Vaikas gerai jaučiais grupėje, aktyviai bendrauja su kitais vaikais. Ryte ramiai eina į grupę ir neklausia ar jį paims iki pietų, nes dabar tai nėra taip svarbu. Jis žino tvarką, dienos tvarką.



# Nuo ko priklauso adaptacijos darželyje trukmė?

- Vaikų adaptacijos procesas paprastai trunka **nuo dviejų savaičių iki dviejų mėnesių**. Sunkiausios paprastai būna pirmosios dvi savaitės.
- Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką. Kiekvienas vaikas yra unikalus ir jo prisitaikymo laikotarpis gali skirtis nuo kitų grupę lankančių vaikų. Vaikų reakcijos pradėjus lankyti darželį gali būti labai įvairios. Jos priklauso nuo:
  - *vaiko temperamento, charakterio bruožų, santykio su tėvais, pokyčių jo gyvenime (brolio ar sesers gimimas, tėvų skyrybos) ir t.t.*
  - *mamos (tėčio) savijautos, t. y. kaip ji (jis) jaučiasi vaiką veddamas į darželį*





# Žaisliukai iš namų grupėje

- Adaptacijos pradžioje reikėtų atsižvelgti į vaiko poreikius, jei norime padėti vaikui greičiau įsijungti į grupę.
- Įduokite iš namų vaikui mielą daiktą, pavyzdžiui nuotrauką, kuri darželyje būtų saugoma aplanke ir į kurią galima būtų pasižiūrėti.
- Mažyliams labiausiai patinka pliušiniai gyvūneliai ir skurlinukai, kvepiantys namais.
- Duokite savo vaikui tai, ką jis mėgsta. Daiktas iš namų vaikui suteikia saugumo, kai jam neramu, jis turi šalia pažįstamą žaislą, medžiagėlės gabalėlį ar dar kažką, kas jam padeda nurimti.



# Kokio amžiaus vaikai dažniausiai lengviau pripranta prie darželio?

- **Maždaug iki 3 metų mama ar tėtis yra saugumo, nusiramino šaltinis.** Jeigu vaikas jaučiasi saugus ir mylimas, jis domisi aplinka, nori tyrinėti ir vis labiau pradeda atsisukti į kitus žmones.
- **Atsiskyrimas nuo mamos vyksta palaipsniui** ir tai nėra lengvas etapas nei vaikui, nei mamai. Palaipsniui vaikas tampa vis labiau savarankiškas ir nepriklausomas, daug ką nori išbandyti pats.
- **Apie trečius gyvenimo metus mažylis ima vis labiau domėtis kitais,** labiau atsitraukia nuo mamos, labiau domisi žaidimu su kitais vaikais.
- **Apie 3 gyvenimo metus formuojasi vaiko gebėjimas išlaikyti mamos (asmens prie kurio prisirišo) vaizdą atmintyje** ir tai labai svarbus momentas padedantis atsiskirti nuo mamos ir išbūti kurį laiką be jos.
- **Todėl manoma, kad palankiausias metas vaikui eiti į darželį 3–4 m.** Tačiau svarbu atsižvelgti ir į kiekvieną vaiką. Jei pastebite, kad vaikas domisi kitais vaikais, noriai mezga su jais santykius, išreiškia norą eiti į darželį tai taip pat gali būti ženklas, kad vaikas pasiruošęs.



## Neretai vos pradėjęs lankyti darželį vaikas susergera, ar grįžus po ligos/savaitgalio vėl tenka pratintis iš naujo?

- Grįžus po ligos ne tik naujai lankantiems, bet ir seniau lankiusiems vėl tenka pratintis prie darželio.
- Pradžioje mažyliai turėtų geriau trumpiau, bet reguliariai lankyti darželį, kad po savaitgalių vaikai pritaptų lengviau.
- Nelyginkite savo vaiko su kitais vaikais.
- Turėkite kantrybės, jei jo prisitaikymas prie naujos aplinkos truks ilgiau negu kitų vaikų.



Kaip pritaps vaikas darželyje, labai priklauso nuo tėvų požiūrio, kaip sugebėjo jį paruošti šiam naujam gyvenimo etapui. Ne kartą teko išgirsti griežtą tėvelių nuomonę: „Koks čia dar terliojimasis pratinant vaiką pamažu? Visi paverkia ir nustoja, kuo greičiau paliksi vieną, tuo greičiau nustos ašaroti. Ir mums nebuvo gerai darželyje, bet ištvėrėm. “Ar yra vaikų, kurie iškart pasilieka darželyje be ašarų?

- Kad vaikas pasijaustų saugiau ir nebūtų įmestas į visiškai jam naują situaciją, rekomenduojama pabūti darželyje kartu su juo.
- Siūloma iš karto nepalikti vieno vaiko grupėje visai dienai. Vienas iš tėvų, dažniausiai mama, pirmąsias dvi dienas (ar ilgiau) turėtų kartu su vaiku lankyti darželį.
- Jei trejų metų vaikas nuo pat pradžių iš karto turi pasilikti iki popietės ar iki vakaro, rekomenduojama, kad vienas iš tėvų mažiausiai vieną kartą išgyventų su vaiku visą darželio dieną.



# Prieraišumo ypatumai

- Tėvams lydint vaiką, jo pasitikėjimas auklėtoja vis stiprės. Taip mažylis „perkelia“ pasitikėjimą motina (ar tėvu) į pasitikėjimą auklėtoja.
- Įvyksta tam tikras „prisirišimo perkėlimas“, dėl to prierašumas motinai nesumenkėja, bet vaikas tampa laisvesnis. Kai mamos nebus šalia, paaiškės, ar perkėlimas buvo sėkmingas ir ar galima ilginti išsiskyrimo su motina laiką.
- **Tėvai turėtų užduoti sau klausimus:**
  - Ar vaikas kartkartėmis pasižiūri į auklėtoją?
  - Ar auklėtojai užkalbinus jis reaguoja (bent jau draugišku žvilgsniu)?
  - Ar jis nors kiek atsitraukia nuo mamos, kad ištirtų tai, kas nauja? (ištirti – nebūtinai reiškia žaisti. Tai gali būti atidus stebėjimas.)
  - Išsiskiriant vaikui su mama svarbu, kad mama atsisveikintų su vaiku. Ji niekada neturi palikti patalpos slapta. Tada vaikas rėkia, verkia iš nusivylimo, nes supranta, kad griūva jo pasitikėjimas absoliučiu motinos patikimumu – ir dar tokiu ypatingu gyvenimo momentu.
  - Kai kurie vaikai bijo, kad mama jų nepasiims. Svarbu išvengti verksmo ir nusivylimo. Tai nereiškia, kad šis verksmas turi būti nuslopintas – reikia neleisti jam kilti.



# Prieraišumo ypatumai

- Svarbiausia požymis, kad vaikas darželyje sėkmingai adaptavosi:
- Jis kreipiasi į auklėtoją pagalbos,
- Leidžiasi jos paguodžiamas.
- Dėl visa ko tėvai mažiausia keturias savaites turėtų būti nuolat pasiekiami telefonu ir būti kur nors netoliese. Darbas, kurį vaikas turi atlikti adaptuodamasis yra milžiniškas, todėl didelio skausmo (pvz., susižeidus), ko gero, jis dar neįveiks padedamas vien tik auklėtojos.
- Pasiekus stabilizacijos fazę, svarbu, kad tėvai be reikalo neužsibūtų darželyje, nes tai gali sutrikdyti tiek savo vaiko, tiek kitus mažylius: „ar tai mamų darželis? Tada ir visos kitos mamos turėtų pasilikti!“.

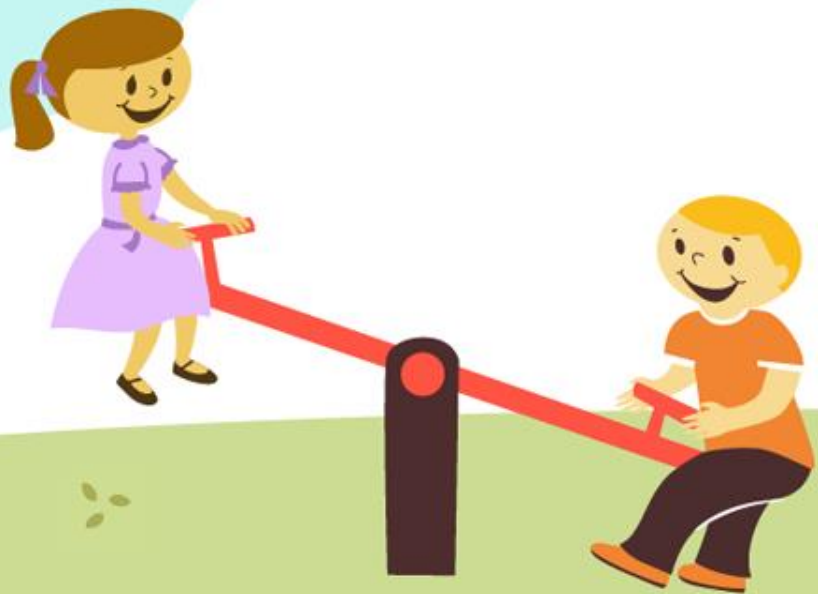


# Kai kurie tėvai išgyvena, kad darželyje jų vaikai nevalgo

- Naujoje aplinkoje maži vaikai jaučiasi nesaugiai, nes viskas yra nauja ir jiems kelia nerimą.
- Kas savaime aišku suaugusiam (laikas, įvykių seka ir pan.), vaikui yra nežinoma ir nauja, o tai ir kelia nerimą.
- Tai matome iš jų elgesio: **vieni nežaidžia, kiti stengiasi išvengti kontakto su aplinkiniais, kiti nevalgo**. Nepatenkintas saugumo poreikis pasireiškia tokiu elgesiu.
- Vaikas, ilgainiui susipažindamas su nauja aplinka, suvokia, jog čia yra saugu, tuomet ima tyrinėti ją supančią aplinką ir valgyti kaip jam yra įprasta. Pusryčiai, kuriuos paruošia mama, gali numaldyti ne tik fizinį, bet ir dvasinį alkį.



# Nusiteikimas ir neigiamoms adaptacijos pasekmėms





# Pasiruoškite negatyvioms adaptacijos pasekmėms

- Vaiko elgesys gali keistis, jis gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis.
- Namie iškrauna visas negatyvias emocijas.
- Vaiko miegas gali tapti neramus.
- Vaikas laikinai gali pradėti šlapintis į kelnaites ar į lovą miegodamas.
- Vaikai pirmaisiais metais daug serga. Pagalvokite, jei vaikas 10-12 kartų per metus sirgs, kas bus su juo ir prižiūrės. Pagalvokite, kas jums padės.
- **Kuo anksčiau pagalvosite, tuo mažiau streso patirsite ir sklandžiau viskas vyks.**



# Kokie elgesio pasikeitimai turėtų priversti tėvus sunerinti ir ieškoti sprendimų, pagalbos?

- **Darželis vargina.** Būkite supratingi, jeigu pirmosiomis savaitėmis vaikas bus irzlus. Džiaukitės galbūt vėl sugrįžusiu pietų miegu.
- **Atvira emocijų išraiška** tiek verkimas, kiek pykčio demonstravimas **padeda atsikratyti didelės vidinės įtampos.** Neišreikštos emocijos niekur nedingsta, tuomet reaguoja kūnas, organizmas suserga. Neretai vaikai, nerodantys savo nerimo, baimės dažniau serga, jiems labiau pasireiškia įvairios psichosomatinės reakcijos.
- Pasitaiko tokių atvejų, kai vaikas, pradėjęs lankyti darželį, labai sunkiai išgyvena atsiskyrimą, **pradeda dažnai sirgti**, dėl to adaptacija gali užsitęsti dar ilgiau. Vaikas tuo metu gali būti jautrus, nerimastingas, dirglus, gali atsirasti daugiau baimių, sunkiau atsiskiria nuo tėvų ir gerai pažystamoje aplinkoje, gali pasireikšti pykčio protrūkiai, apetito sumažėjimas, neramus miegas ir pan. vaiko elgesyje gali būti pastebimas tarsi žingsnis atgal: vėl gali pradėti šlapintis į lovą, nors jau buvo išmokęs miegoti be sauskelnių.
- Kol vaikas jaučiasi nesaugiai naujoje aplinkoje jis gali būti labiau atsiribojęs nuo bendraamžių, nerimastingas, nesidomėti veikla.
- **Reikėtų atkreipti dėmesį į staiga pasikeitusį vaiko elgesį**, jei buvęs ramus, staiga tapo irzlus arba atvirkščiai – užsisklendė savyje, nors paprastai jis atviras.
- Dėl vaiko savijautos **sunerinti reikėtų tuomet, kai prisitaikymo laikotarpis pernelyg ilgai užsitęsia ir tai pasireiškia stipriai išreikštais simptomais (pykinimu, pilvo, galvos skausmais, nemiga, apatiškumu)**, vaikas išsekęs ir jaučiama, kad nesusitvarkoma su esame situacija. Kuomet nerimas išlieka kelias savaites ir nepraeina imantis įprastų ramino formų (raminant glostymu, mylavimu ar būnant šalia). Tokiu atveju vertėtų pasikonsultuoti su specialistais.
- **Jei įmanoma, venkite streso.** Keletą savaitių iki darželio lankymo ar vėliau neturėtų vykti didelių permainų, galinčių sukelti stresą (pvz. gyvenamos vietos keitimas).



# Apibendrinant

- **Mylimas žaislas - namų pasaulio dalelė.** Leisti jį turėti, kad jis galėtų nurimti ir jaustųsi saugiau naujoje aplinkoje, kad tik neverktų.
- **Rytinė isterija** gali prasidėti pakeliui į darželį, prieš įėjimą į darželį ar tik įėjus į rūbinę. Čia geriau stengtis kuo greičiau padėti vaikui persirengti ir perduoti auklėtojai. Neverkšlenkite su juo, nes tai tik pablogins situaciją su nauju ašarų antplūdžiu.
- **Tėvų ašaros** pamačius nelaimingą savo vaiką. Valdykite savo emocijas. Dauguma vaikų, užėję į grupę, greit nurimsta ir užsiima žaidimu. Jūs visuomet galite paskambinti auklėtojai ir paklausti kokie yra reikalai.
- **Tiesiog išgyventi** ir išlaukti yra būtina, nes jūsų vaiko elgesys yra tiesiog **darželio nepriėmimas**, čia ne kaprizas, jo čia niekas neskriaudžia ir nebara. Tiesiog jis šiandiena, dabar negali elgtis kitaip šį laikotarpį reikia tiesiog išgyventi kaip kiekvieną vaiko ligą.
- **Auklėtojai – ne burtininkai.** Adaptacija gali trukti dvi savaites ir ilgiau. Visgi, tai yra labai individualu, kiekvienas vaikas prisitaiko skirtingai. Sunkiai prisitaikantis vaikas pereis keletą etapų, kol mes pamatysime jį besišypsantį ir nenorintį išeiti iš grupės.

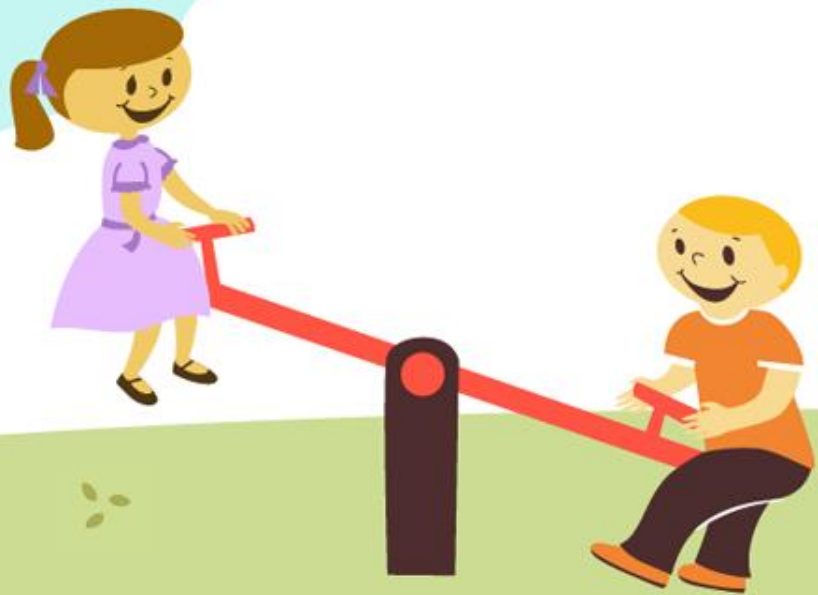


# Trumpi patarimai

- Neaptarinėkite rytinių isterijų su vaiku grįžtant namo iki darželio. Tiesiog to neprisiminkite lyg niekur nieko.
- Atminkite, kad auklėtojai – ne burtininkai ir atsitinka, jog po 2 savaičių adaptacija dar nesibaigia.
- Prisiminkite save gal ir jūs nemėgote darželio, o vaikas tai jaučia?
- Jei mama (tėtis) labai nerimauja, jaučia kaltę, pergyvena dėl savo vaiko, tai dažnai vaikai tą pajaučia iš tėvų neverbalinių reakcijų. Vaikas tuo metu gauna žinią, kad darželis yra nesaugi vieta, kelianti nerimą, nes net mama dėl to išgyvena. Labai svarbu, kad suaugęs žmogus būtų jautrus vaiko situacijai ir tuo pačiu sugebėtų **atlaikyti ir nuraminti, neparodant savo nerimo**. Todėl svarbu ką tėvai vaikui girdint kalba apie darželį, kaip reaguoja į auklėtojas. Reikėtų vengti vaikui girdint aptarinėti jo savijautą ar tėvams kylantį nerimą.



# Sunkiai prisitaikančio vaiko adaptacijos etapai



- **1. Vaikas pastoviai verkia.** Vėliau trumpam aprimsta, užsimiršta. Jo veikla chaotiška. Dažnai auklėtojos klausinėja: „**Ar mama ateis?**“
- **2. Vaiko veiklos laikas ilgėja,** tampa labiau prasmingas negu chaotiškas. Vaikas pravirksta kartkartėmis, vaikšto po grupę. Eina prie vaikų, stebi, ką jie veikia, dalinasi žaislais. Atsiranda pirmieji savarankiški kontaktai su kitais vaikais. Retai beklauseja auklėtojos apie mamą. Kai ji patikina: „**aišku, ateis**“, vaikas nurimsta.
- **3. Pietų miegas darželyje.** Bandant jį palikti, vaikas dažniausiai nenorės likti miegoti darželyje. Jis žino, kas tėvai jį paima iki po pietų kaip visada. Prasideda nauja kaprizų banga. Čia reikalingas pedagoginis meistriškumas: pasakojimai apie ypatingas loveles, kuriose sapnuojasi ypatingi sapnai. Galima paguldyti mylimą žaisliuką miegoti, kuris vėliau papasakos, ką sapnavo. Pasinaudojama vaikui būdingais prisirišimo objektais.
- **4. Baigiamasis.** Vaikas jaučiasi gerai grupėje. Aktyviai bendrauja su bendraamžiais, jo veikla užtikrinta. Ryte ramiai įeina į grupę, neklausinėja ar paims jį iki pietų, nes tai jau nebeaktualu. Jis žino dienotvarkę ir jam tai suteikia saugumo pojūtį.



- **Pasitikėjimas pasauliu** prasideda nuo vaiko ryšio su jo svarbiausiu žmogumi – motina. Tai pasitikėjimas, padedantis vaikui saugiai jaustis, žinoti, kad mama nepaliks jo likimo valiai. Iš šio sukurto ryšio ir jau suaugęs vaikas gali semtis jėgų.



**Ramybės Jums priimant pokyčius savo ir vaiko,  
gyvenime.**

