

Kauno lopšelio-darželio „Vaidilutė“ ikimokyklinio ugdymo pedagogė, edukologijos mokslų magistrė Žydra Mikalauskė atsakė į „Mažylio“ žurnalistės klausimus apie vaikų adaptaciją darželyje. Redakcijai sutikus, talpiname šį straipsnį mūsų elektroninėje svetainėje.

KAD DARŽELIS NEBŪTŲ SIAUBAS, ARBA VAIKO ADAPTACIJA

Kaip manote, nuo kelių metų vaikučiui geriausia eiti į darželį? Kodėl?

Nėra vieno teisingo atsakymo į šį klausimą. Manau, įtakos turi labai daug veiksnių. Mokslinėje literatūroje dažnai pabrėžiama, kad pirmieji treji vaiko gyvenimo metai yra patys svarbiausi: tada formuojasi jo asmenybė ir santykis su aplinka. Seniau buvo manoma, kad šiuo laikotarpiu vaikui geriau kuo daugiau būti su mama. Tačiau, mano nuomone, jei vaikas neturi raidos problemų, santykis šeimoje geras, o pasirinkto darželio kolektyvas priimtinas vaikui, tai pradėti lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą gali ir nuo 2 ar 1,5 metų. Mažam vaikui lengviau prisitaikyti prie naujos aplinkos ir reikalavimų, jis greičiau suvokia, kaip reikia elgtis darželyje, tad ir adaptacija gali būti lengvesnė. Tik svarbu stebėti mažylį.

Kaip tėvai galėtų palengvinti vaikučio adaptaciją darželyje?

Sėkminga vaiko adaptacija priklauso nuo daugelio veiksnių. Visų pirma, nuo pasiruošimo: vaikas turi žinoti, kas yra darželis, ką ten vaikai veikia, ką jis turės veikti, kada ateis ir išeis. Vaikas turi žinoti, kada tėveliai ateis jo pasiimti, – nevalia sumeluoti! Mažesni vaikai nepažįsta laikrodžio, todėl reikėtų išvardyti viską paeiliui, pvz.: „Pavalgysi, pažaisi su vaikais, pabūsi lauke, vėl pavalgysi, pamiegosi ir, kai atsikelsi, aš ateisiu.“ Tada vaikai jaučiasi saugiau. Jokiu būdu (ypač pirmąjį pusmetį) negalima vaiko nuvilti, nes dings pasitikėjimas tėvais.

Kitas svarbus dalykas – iš namų patartina atsinešti mielą daiktą. Ir nebūtinai savo – tai gali būti ir mamos ar tėčio koks nors saugus daiktas, jei vaikui taip norisi.

Taip pat svarbu, kad grįžęs namo vaikas gautų pakankamai tėvų dėmesio, kad darželis netaptų vieta, kuri nutolina vaiką nuo šeimos.

Dar ne ką mažiau svarbu atnešti vaikiukui atsarginių drabuželių. Nesvarbu, kokio amžiaus vaikas, visko gali nutikti. Jei prireikia rengtis svetimus rūbelius, dažnai kyla didelis nepasitenkinimas ir stresas. Tai ne jo daiktai, jis jų nenori, nepripažįsta, jam nemalonu, nori savo drabužių, kurie primena namus. Todėl apatinių ir pėdkelnių (ar kelnų ir kojinių) turi būti po kelis komplektus, o visų kitų – bent po vienus pakaitinius didesniems ir po du mažesniems.

Kodėl vaikai dažnai taip skausmingai reaguoja į darželį, verkia, kai mama išeina, nors ir sako, kad ten jam gerai? Kas vyksta vaiko galvelėje ir širdelėje?

Manau, gerai pagalvojęs kiekvienas atsakytų į šitą klausimą. Juk net ir mes, suaugusieji, nerimaujam pakeitę aplinką. Darželis – pirmoji vieta, kur vaikas sužino, kad mama jam nepriklauso, kad mama gali dingti ir vėl ateiti. Jam baisu ir neramu, jis dar nėra išbandęs pasitikėjimo pedagogais, nepažįsta vaikų, o mama dingsta. Vaikui pasireiškia savisaugos instinktas, baimė. Suaugusieji, kai bijo, geria raminauosius, jaudinasi, nemiega naktimis, nustoja valgyti ir pan., tai ko norėti iš vaikučių...

Vaikai, kurie gauna atsakymus į visus juos dominančius klausimus, kurie žino, kada ateis mama ir kad ji tikrai ateis, lengviau išgyvena adaptacijos laikotarpį.

Palankę darželį ilgesnį laiką, vaikai dažnai verkia rytais tik išbandydami tėvus. Kartais – ir po smagių savaitgalių, kai tėvai skiria pakankamai dėmesio vaikui, o šis, norėdamas, kad tai nesibaigtų, atėjęs į darželį verkia.

Kokia, Jūsų nuomone, turi būti nuosekli vaiko adaptacija darželyje? (Kiek laiko geriausia palikti vaiką pirmomis dienomis, kada jau buvimo laiką darželyje galima ilginti ir pan.)

Visų pirma, vaikas turi būti supažindinamas su darželio aplinka ir darbuotojais. Tai padaryti galima

prieš pradėdant lankyti darželį arba pirmąją dieną. Pastaruoju atveju vaikas vienas darželyje tą dieną neturėtų likti.

Antrąją dieną vaikutį palikti patarčiau trumpai – pusvalanduką, valandą. Per tiek laiko vaikiukas susipažįsta su aplinka, jam dar nepabosta būti.

Nuo kitos dienos vaikas galėtų likti pavalgyti pietų. Kai kuriems valgymas sukelia stresą, tad tokiu atveju tėvai turėtų ateiti vaikams tik susėdus prie stalo, kad mažylis pats galėtų rinktis – ar jam valgyti, ar eiti namo.

Ir tik tada, kai jau vaikas be ašarų sėdi prie stalo, domisi, kaip kiti vaikučiai eina ruošti pietų miegeliui, galima palikti ir jį. Tačiau tėvai turėtų būti netoli darželio, jei vaikui nepavyktų ramiai atsigulti į lovą, jeigu imtų stresuoti – tokiu atveju jam geriausia būtų eiti namo. Jei bus įkalbinėjamas ar verčiamas miegoti, gali stresuoti dar labiau...

Kai vaikas pirmą kartą pasilieka miegoti, tėvai turėtų jį pasiimti iš karto atsikėlusį. Dar būtų gerai ir toliau kelias dienas pasiimti iš karto po pietų miegelio, kad vaikas jaustųsi ramiau. Tik po kiek laiko, kai mažylis jau ramiai pabunda, reiktų jam pasiūlyti pavalgyti vakarienę (ar pavakarius). Tiesa, dar vienas svarbus dalykas, norint palengvinti vaiko adaptaciją, yra neskubėti ir neskubinti vaiko, t. y. leisti jam ryte susiruošti, kaip buvo pratęs anksčiau, be skubėjimų, nes tai vaikui gali sukelti priešiškus jausmus – kodėl darželis atima tai, ką prieš tai galėjo daryti. Geriau jau ankstėliau atsikelti ir viską padaryti, kaip įprasta.

Jeį vaikas darželyje nuolat verkia... Savaitę, dvi, tris... Kada sunerimti? Kaip elgtis?

Jeį vaikas nuolat verkia, reiktų pagalvoti, ar tėvai viską padarė tinkamai. Ar vaikas gali pasitikėti jais ir pedagogais. Ar nebuvo padaryta kokia nors klaida. Bet svarbiausia yra kalbėtis su vaiku ir klausti, ko jis bijo, kodėl verkia. Galbūt jį kas nors skriaudžia, gal padėtų, jei auklėtoja skirtų daugiau dėmesio ir pan. O gal vaikui netinka pedagogas? Retai, bet pasitaiko atveju, kai vaiko ir pedagogo „biolaukai“ tiesiog nesutampa. Tokiu atveju reiktų kalbėtis su vaiku, su pedagogu ir ieškoti sprendimo. Jo neradus – bandyti keisti grupę. Tik tokiu atveju adaptaciją vėl reikia pradėti nuo pradžių, nesvarbu, ar vaikas darželį lankė mėnesį, ar pusmetį. Vienas iš rodiklių, kad vaikui sekasi sunkiai, – suprastėjęs miegas. Kurį laiką tai gali būti, tačiau, jei ilgą laiką vaikas nuolat sapnuoja blogus sapnus, reiktų pasiaiškinti to priežastis, net jei mažylis neverkia likdamas darželyje.

O jei viskam prieštarauja?.. Tarkim, nenori nusirengti, nesutinka miegoti pietų miego, neina valgyti ir pan. Kiek jam galima nusileisti? Tarkim, ar tikslinga leisti vaikščioti apsirengus, jei jam taip norisi? Ar galima leisti nemiegoti pietų miego? Kaip į tai reaguos kiti? Žodžiu, kaip „pagauti“ ir suprasti tą ribą, kai vaikas taip elgiasi, kad jaustųsi saugiau, ir kada jau ima manipuliuoti?

Tai vėlgi labai individualu, tačiau pirmieji pusę metų yra adaptaciniai, kai gali pasireikšti įvairių formų stresas, „streikas“, ligos. Kai kuriems vaikams nusirengti prilygsta kaip mums, suaugusiesiems, apsinuoginti, taigi galima suprasti vaiką, kad jis nenori to daryti. Jei mažylis nenori persiauti šlepečiu, vertėtų nupirkti naujas – tas, kurias išsirinks pats vaikutis. Jei orai tinkami, ir vaikas neperkais nenusirengęs lauko drabužių, tada galima palikti su jais, jei mažyliui taip geriau. Jei nusirengti vis dėlto reiktų, tai galima paversti žaidimu: pvz., kiekvienas drabužis „skleidžia“ savitą garsą.

Maistas darželyje taip pat dažnai kelia rūpesčių, mat čia jis būna iš esmės sveikesnis – su mažiau priedų ir prieskonių palyginti su tuo, kurį gauna namuose (ir kavinėse). Taigi vaikai dažnai atsisako valgyti darželyje. Tėvai su pedagogais turėtų sutarti, kad neverstų vaiko valgyti, jei šis nenori. Jei įmanoma, galima atnešti vaiko mėgstamo maisto.

Pirmus pusę metų į kiekvieną vaiko „nenoriu“ reiktų žiūrėti rimtai, aiškintis kodėl nenori, ir draugiškai spręsti problemas. Vėliau jau galima tai laikyti manipuliacija. Tačiau vėlgi, visi tėvai žino vaiko poreikius ir charakterį, žino, kada ir kaip vaikas „ožiujasi“, o kada tai jau yra stresas ar kiti adaptacijos padariniai.

Koks auklėtojų vaidmuo vaikui adaptuojantis darželyje? Kaip jos padeda mažyliui? Tuo labiau, kai grupėje – daug vaikučių, o dar jei keletas naujokų... Kaip visiems padalyti dėmesį, ypač jei naujokėliai ištiesai nori būti šalia ar ant rankų?

Sėkminga vaiko adaptacija labai priklauso nuo pedagogo. Ir tų dviejų rankų (ar 4, nes dažnai aktyviai įtraukiama ir auklėtojos padėjėja) tikrai neužtenka. Pirmaisiais adaptacijos mėnesiais, kai daug naujų vaikų, pedagogas tampa tik prižiūrėtoju ir guodėju – tuo metu apie ugdomąją veiklą praktiškai nebūna ir minčių. Pedagogas privalo rasti laiko pakalbinti kiekvieną vaiką, apkabinti, prisiglausti. Svarbu kuo daugiau laiko leisti ant kilimo – daugiau vaikų turės galimybę būti arčiau. Jei vaikas labai jautrus ar yra galimybė būti su vaiku namie ilgiau nei rugsėjo 1-oji, patartina į darželį ateiti šiek tiek vėliau, nes kokybiškai pabendrauti ir sužiūrėti 15 naujų vaikų ne taip paprasta ir jautresnieji tikrai gali pasijusti „užmiršti“. Jei vaikas prisijungs bent jau spalio mėnesį, tai adaptacija, tikėtina, taps lengvesnė.

Tikriausiai būna taip, kad vaikutis darželyje nepripranta? Kokie požymiai tai išduoda ir kada jau galima apie tai spręsti? Kaip tuomet elgtis? Ar geriau padaryti pertrauką ar ir toliau „nepasiduoti“?

Viena pedagogė, dirbanti su ankstyvojo amžiaus vaikais, man yra pasakiusi, kad per ilgametę praktiką susidarė nuomonė, jog 1 procentas vaikų išvis nesiadaptuoja darželyje. Paprastai toks vaikas ištiesai verkia, nenori eiti į darželį, gali atsirasti netgi psichologinių problemų. Jei per pusę metų nematoma jokia pažanga adaptuojantis, reikėtų rimtai sunerinti ir pagalvoti, ar viskas padaryta taip, kad vaikas patirtų kuo mažesnę stresą. Jei nei tėvai, nei pedagogai, nei psichologai jau nebeturi ko pasiūlyti, tuomet reikėtų pamąstyti apie „pertrauką“.

Kaip apskritai vertinate „pertraukas“ pradėjus lankyti darželį? Būna, jei vaikas dažnai verkia, tėvai nusprendžia kurį laiką jo nevesti, būna, kad vidury savaitės pasiima „išeiginę“. Ar tai labai žalinga adaptuojantis darželyje? Kodėl?

Pertraukų neturėtų būti pirmąją savaitę, sunkesnės adaptacijos atvejais – dvi savaites. Vėliau vaikų vadinamos „išeiginės“ didelės reikšmės neturės, jei jos bus motyvuotos. Tačiau tų išeiginių neturėtų būti daugiau nei „darbo“ dienų, nes tokiu atveju adaptacijos laikotarpį reikėtų skaičiuoti jau ne pusę metų, o visus metus.

Tikrai dažna klaida praėjus maždaug mėnesiui atsiimti vaiką iš darželio, nes jis verkia, o po kelių mėnesių ar metų tikėtis, kad eis noriai. Vaikas žinos, kad vieną kartą paverkė ir darželio galėjo nelankyti, tuo labiau, jei tuo metu su mama buvo namuose.

Jei vaikas darželyje nuo pirmų dienų adaptuojasi stebėtinai lengvai, ar tai normalu? Ar nebus taip, kad vėliau, po kiek laiko, jis vis tiek turės išgyventi visas tas naujoko emocijas?

Kiekvienas vaikas yra individualus, todėl viskas, ką jis daro, normalu. Lengva ir greitai adaptacija yra gerai, tačiau ji vis tiek turi būti. Pasitaiko, kad 2 savaites darželį lankęs vaikas trečią savaitę pradeda verkti, bet tada jį sudominti darželiu ir vaikais daug lengviau, nei tą, kuris verkė ilgai ir nuo pat pradžių. Jei sėkmingai ėjęs į darželį vaikas pradėjo verkti, reikėtų išsiaiškinti to priežastis: gal kas užgavo, nedraugavo, gal pedagogas ko nors nesuprato, gal sumažėjo tėvų dėmesio ar pan. Svarbiausia – kalbėtis su vaiku, tai yra ne tik klausti, bet ir girdėti, ką vaikas sako.

Apie ką geriausia kalbėti su vaiku adaptacijos laikotarpiu pasiėmus jį iš darželio? Ko klausti? Ar tikėti viskuo, ką sako ir pasakoja?

Dažniausias ir man pačiai pats juokingiausias klausimas, kai tėvai klausia: „Ką valgei?“ arba „Miegojai?“ Reiktų klausti, ką veikė, su kuo žaidė, kaip jaučiasi. Gerai būtų, jei tėvai sužinotų iš pedagogo, su kuriais vaikais mėgsta žaisti jų atžala, ir paklaustų, tarkim: „Ar žaidei su Edvardu? Ar buvo Urtė?“ Verta paklausti, koks žaidimas labiausiai patiko, kas nepatiko. Netgi klausimą „ar miegojai?“ geriau pakeisti į „ką sapnavai?“. Svarbu kiekvieną pokalbį paversti linksmu žaidimu, kurio metu sužinomi svarbiausi įvykiai. Reiktų nebijoti pasakyti vaikui, kad ir jūs jo pasiilgote, kad laukėte, kada susitikssite: žinos, jog ilgisi ne tik jis vienas...

Papasakokite kokių nors ryškesnių atvejų iš jūsų patirties, kaip vaikučiams sekėsi adaptuotis darželyje.

Vienas ryškiausių ir pats pirmasis mano susidūrimas su adaptacija tai buvo mano pačios sūnaus pirmosios dienos darželyje. Kol sutvarkėme dokumentus ir nuėjome į grupę, jau buvo apie 10 val. Nuėjau kartu, paklausinėjau pedagogų apie tvarką darželyje, dienotvarkę, ką reikia turėti ir pan., o mano sūnus visą laiką žaidė su vaikais. Auklėtoja pasiūlė man ateiti, kai jis pavalgys. O man taip neramu, taip neramu. Pasakiau sūnui, kad grįšiu, kai šis papietaus. Jis tik pamojo ranka ir toliau žaidė. Grįžau, kai vaikučiai valgė. Manasis atbėgo į rūbinėlę ir klausia: „Mamyte, pižamą atnešei? Vaikai miegoti eina.“ Kiek buvo ašarų, kad jos neatnešiau ir mes einame namo... Nuo kitos dienos jis darželyje miegojo. Praėjus kokiom 2 savaitėm susirgo – sugrįžo po savaitės. Tada prasidėjo ašaros... Ryte sakydavo, kad nenori eiti, bet paliktas būdavo laimingas. Sūnus jautėsi liūdnas, kad mama nebus kartu, nors vaikai ir pedagogai patiko. Užteko kelių pokalbių apie darželio teikiamus malonumus ir po kelių dienų į darželį ėjo linksmas ir laimingas.

Žinoma, būna ir ne tokių linksmų adaptacijų... Kai dirbau lopšelio grupėje, vienas berniukas rytais ateidavo verkdamas, su vaikais bendraudavo mažai, o, jei tik pradėdavo bendrauti, iškart kildavo peštynės. Vaikas nebuvo iš anksto ruošiamas gyventi darželio ritmu, buvo įpratęs ilgiau miegoti ryte ir anksčiau eiti pietų miegelio, todėl išėjus su visa grupe į lauką tekdavo jį miegantį laikyti ant rankų. Kai tik su tėvais sutarėm dėl režimo namuose, berniukas netrukus pasijuto geriau: rytais ateidavo laimingas, su visais ėmė kalbėtis, mažiau pešdavosi su draugais.

Vos tik šis mažuliukas priprato (jam buvo tik 1,5 metų), atėjo nauja mergytė, kuriai darželis taip pat kėlė siaubą. Pirmomis dienomis ji mūsų visai neprisileido – stovėdavo viena prie lango ir verkėdavo, o, kai mėgindavome prieiti, bėgdavo arba plėšdavo užuolaidas. Galiausiai mums pavyko ją prakalbinti ir tada viskas apsilvė. Darželis vis dar buvo siaubas, o tėvams išėjus – daug ašarų, tačiau bent jau prisileisdavo – būdavo visada įsikabinusi man į ranką. Visais darbiniais reikalais iš grupės eidavome kartu, miegojo tik tada, jei sėdėdavau prie jos lovos, o, jei prabusdavo ir pamatydavo, kad pasitraukiau, imdavo verkti ir prižadindavo pusę vaikų. Valgyti irgi tekdavo kartu prie mažyčio, lopšelinukams skirto staliuko. Atrodo, nieko ypatingo nedarėm – skyrėm dėmesio, leidom būti šalia, kiek tik ji norės, kalbėjomės su tėvais, ką daryti namuose, kaip palengvinti adaptaciją, ir viskas pavyko puikiai. Po kelių savaitėlių ji jau žaisdavo su kitais vaikais, o baigiantis pirmajam mėnesiui netgi valgydavo viena. Ilgiau tekdavo pasėdėti prie lovytės – gal kokius 3–4 mėnesius.

Jeigu jautresnis vaikas ateina ne į lopšelio, o iškart į darželio grupę, adaptacija gali vykti sunkiau... Kartą atėjo 3,5 metų mergytė – ji visą laiką būdavo tik su mama, tėtis važinėdavo į užsienį, o vienintelis draugas buvo irgi naujokas darželyje. Jis dažnai sirgdavo, todėl mergytė vis tiek jausdavosi vieniša. Be galo daug verkėdavo, su niekuo nekalbėdavo, nieko nepiešdavo, nežaisdavo, tik visą dieną vaikščiodavo iš paskos ir klausinėdavo, kur mama, kada ateis. Ant kelių nepaimsi, priliesti negalima... Kai mama paliko ją miegoti pietų miego, buvo dar baisiau – rėkdavo, neguldavo, nesirengdavo... Leidom gultis su drabužiais, skaityti knygutes lovoje, bet vis tiek be perstojo klausinėjo, kur mama. Manau, tai vienas iš tų vaikų, „nesutvertų“ darželiui. Šiomet ji baigė darželį, eis į mokyklą, bet visą tą laiką darželis jai buvo kančia. Po pirmojo pusmečio verkti nustojo, bet būdavo liūdna, su vaikais beveik nežaidė. Į veiklas įsitraukti pradėjo tik antraisiais metais ir tik tada, kai kas nors jai labai patikdavo.