

Yra keli pagrindiniai požymiai, kurie gali parodyti, ar vaikas prisitaiko prie aplinkos. Tam reikia atsakyti į šiuos 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 domis?

JEI ADAPTACIJA UŽSITĖSIA...

Pykčio priepuoliai

Tuomet, kai vaikas negauna tai, ko nori, kuomet jis neturi reikiamo igūdžio, kai įvyksta tai, ko jisai nesitiki, vaikas patiria frustraciją ir jį gali ištikti pykčio priepuolis. Toks pasipriešinimas yra normali reakcija į frustruojančią situaciją, tačiau ji turi būti koreguojama kuo greičiau.

Pvz. kritimas ant žemės, spardymas ir klykimas. Pykčio priepuoliai dažnesni 2-4m vaikams. Ši elgesio forma ypač sunkiai toleruojama tėvų – nes dažniausiai tai vyksta viešose vietose ir tėvams sukelia įtampą bei susierzinimą. Tai turi būti koreguojama, kad netaptų įrankiu manipuliuoti suaugusiems.

- **Kaip išvengti?** Pirmiausia – pykčio priepuoliai yra normalu. Turite vaikui leisti taip išreikšti pyktį, nes jis nemoka kol kas pasiegti kitaip. Turite mokinti vaiką, kad tai netinkamas būdas reikšti pyktį, nuovargį ar diskomfortą. Kad ir kaip netinkamai vaikas elgtųsi, jis neturi gauti tai, ko siekia. Ir kad ir kiek kartų kartotų.

Pykčio priepuolių valdymo strategijos:

1. **Ignoruoti:** gali būti tinkama, nes žino, jog be aplinkinių dėmesio šio protesto forma nepasiteisins. Jei namie – išeit į kitą kambarį vaikui pasakius, kad jo elgesys netinkamas ir jis gali atėti kai jam praeis ar kai bus geras. Viešoj erdvėj pasitraukti kartais neįmanoma ir netgi priešingai – vaikas netgi gali trukdyti kitiems.

2. **Žodžiai:** priepuolio metu jie beveik – vaikas jų negirdi. Tačiau jam praėjus būtina pakalbėti apie tai, kas nutiko ir kaip kitaip buvo galima pasiegti. Jei vaikas kitą kartą pasirenka priimtinesnį būdą – būtina jį pagirti.

3. **Vengti grėsmingų situacijų:** vaikams dažnesni pykčio priepuoliai, kai jie yra pavargę arba alkani.

4. **Iš anksto susitarti:** jei nujaučiate situacijas, kuriose gali kilti pykčio priepuolis – iš anksto su vaiku aptarkite kas bus, ką jūs darysite ir kaip pasielgsite, jei vaikui nepavyks elgtis tinkamai. Pvz. prieš einant į parduotuvę, prieš naują situaciją.

SVARBU:

- Abu tėvai turi reaguoti vienodai.
- Reikia išlikti ramiems, nešaukti ir nepykti.
- Atsiprašykite kitų žmonių, kuriuos sutrikdė jūsų vaiko elgesys ar kitaip sumažinkite jiems atsiradusius nepatogumus.
- Paskatinkite vaiką pozityviom emocijom, aprakinimu ar maloniais žodžiais, kuomet vaikui pavyksta pasiegti tinkamai.

VŠĮ "Psichologinio konsultavimo grupė"

Įmonės kodas: 302471491
K.Petrausko 26-213, LT-44156 Kaunas
Tel.: 8 610 22743, 8 650 31002.
pkg@pkg.lt

Paruošė: psichologė Lina Cirtautienė

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

2020 M.



- Jei apsisprendėte leisti vaiką į darželį - būkite ryžtingi. Vaikui girdint neabejokite dėl savo sprendimo, neaptarinėkite galimų sunkumų darželyje. Tėvų neilkrumas paskatins ir vaiko neramesnį elgesį.

- Negausinkite vaiko darželiu – „jei neklausysiu nuvesiu tave į darželį ir nepasimsiu“. Aišku, venkite ir kito kraštutinumo – piešiant vaiko gyvenimo darželyje idilišką vaizdėlį. Iš anksto pasakokite apie savo sprendimą – „rudenį tu būsi jau toks didelis, kad galėsi lankytis darželyje“. Vaikas jaustųsi saugesnis, jei dar iki pradėdant lankytis darželį, kartu su jumis nueitų pasivaikščioti po savo darželio kiemą, o artėjant lankymo datai, nueitų ir į grupę, susipažintų su auklėtoja. Pasakokite vaikui, kokia bus jo dienvakė, ką jis kartu su kitais vaikais veiks, kas pasikeis.

- Atkreipkite dėmesį į vaiko dienos režimą. Pratinkite vaiką atsibusti valandą ar pusantros ankščiau iki numatyto laiko, kai jūs išeisite iš namų į darželį. Jei jūsų vaikas jau nebe miega dieną, išmokykite jį bent jau ramiai vieną pagulėti lovoje.

- Stenkitės bent kurį laiką vaikui siūlyti maistą, panašų kaip darželyje, neduokite maisto tarp maitinimų, kad atprastų užkandžiauti. Jei jūsų mažylis turi valgyimo problemų, būtinai apie tai papasakokite vaiko auklėtojai. Valgyimo problemos gali tapti priežastimi, kodėl vaikas nenori eiti į darželį.

- Grūdinti reikia visus vaikus, o ypač tuos, kurie ruošiasi lankytis darželyje. Leiskite vaikui namuose ar vasarą gamtoje vaikščioti basomis. Tai stiprina ne tik imuninę, bet ir nervų sistemą. Labai naudingos vandens procedūros (dušas, vonia, ežeras, baseinas, jūra). Palapėnui pratinkite vaiką prie šaltesnių gerimų (pienas ar sultys iš šaldytuvo). Valgant ledus pratiname prie temperatūrų kontrasto.

- Vaikais, siūlyti vaikams savo žaisliukus, paprašyti leidimo žaisti su jais, teisingai reaguoti į neigiamą atsakymą, atrandant kompromisus.

- Išmokykite vaiką išsinešti į kiemą, o vėliau ir į vaikų darželį tik tuos žaislus, kuriais jis pasiruošęs dalintis su draugais. Priešingu atveju mažylis bus vadinamas gobšuliu arba visą laiką bijos, kad nieko neatsitiktų jo mylimam žaislui.

- Pirmą dieną darželyje kartu su vaiku apėikite visas patalpas, parodykite kur vaikas miegos, kur plaus rankytes, kur yra tualetas. Padėkite jam susipažinti su grupėje esančiais vaikais. Taip mažylis jausis saugiau. Pabūkite kiek kartu - gal pusvalandį, tačiau venkite pasilikti ilgai ar nuolat – vaikas klaidingai supras, kad darželio aplinkoje visada turi būti ir tėvai - taip tik apsunkinsite ir prailginsite adaptacijos procesą. Rekomenduojama pradžioje vaikeli palikti vos kelias valandas, iki pietų. Po to kaskart vis ilgiau, bet šis adaptacijos periodas neturi trukti ilgiau poros savaičių.

Kodėl naudinga lankytis darželyje?

Trejų metų vaikui formuojasi jausmai: draugystė, meilė, ištikimybė. Vaikai tampa savarankiškesni, dalyvauja daugelyje ugdomųjų veiklų. Čia galioja taisyklės – mokėjimas jų laikytis didina vaiko pasitikėjimą savimi. Darželyje vaikas mokosi bendrauti su kitais vaikais – dalintis, užjausti, palaikyti, mokosi ne tik laimėti, bet ir pralaimėti.

- Vaikai, kuriuos iki darželio augino mama, pradžioje gali sunkiau pasilikti darželyje – prieštarauti, verkti. Tam, kad adaptacija būtų lengvesnė, kiek galint anksčiau pratinkite bent trumpam vaiką palikti kitiems. Jokių būdu nesislėpkite, jog išeinatė, priešingai - susikurkite atsisveikinimo ritualą (apsikabinai, pabučiuoti, pamojuoti pro langą) ir būtinai vaikui paaiškinkite, kada sugrįšite. Savo žodį visada tesėkite arba persėkite vaiką dėl pasikeitusių planų. Taip vaikas pasitikės jumis, jausis ramiau ir darželyje atsisveikinant žinos, kad sugrįšite jo pasiimti.

- Jei vaiko ir mamos ryšys labai stiprus, ir mažylis verkia jai išeinant, tegul tėtis ar močiutė pabando vesti vaiką į darželį. Darželyje atsisveikinimas su verkiančiu vaiku turi būti gana trumpas, labai ilgai jo neguodžiant. Jei vaikui prašant neišėiti ir pravirkus jūs pasiliksite grupėje, jis bus linkęs vėl verkti, siekdamas jūsų buvimo ir sekančiais rytais. Tačiau apie ašarėles galite pasikalbėti vakare, grįžus namo. Paaiškinkite, kad ir jums visą dieną buvo liūdna, prisiminus vaiko ašarėles, paprašykite kitą dieną jo pagalbos: „ar galėtum man padovanoti linksmą dieną? Aš nuvesiu tave į darželį, atsisveikinsiu, o tu man nusišypsok – visą dieną prisiminsiu tavo šypseną ir man bus linksmą“.

- Tačiau yra vaikų, kurie ypatingai sunkiai pergyvena išsiskyrimą su mama. Tokiems vaikams be mamos dingsta apetitas, sutrinka miegas. Jei vaiko adaptacija užsitęsia, konsultuokitės su psichologu. Dažnai tokioje situacijoje savo elgesį su vaiku turi keisti pati mama.

- Stebėkite, kaip jūsų vaikas žaidžia su kitais vaikais (vaikų tarpusavio santykiai su savo bendraamžiais šiame amžiuje tik formuojasi). Ar prieis jis prie žaidžiančių vaikų? Jei jam sunku tai padaryti, padėkite jam: išmokykite jį teisingai pasisveikinti su