



REKOMENDACIJA TĖVAMS, KURIŲ VAIKAI PATIRIA SUNKUMŲ BEI ADAPTACIJOS IŠŠŪKIŲ DARŽELYJE

Kiekvienas vaikas yra unikalus – savo gebėjimais, gabumais, temperamentu, pasaulio suvokimu bei išmokimu. Kai kuriems vaikams darželis tampa ne tik žaidimų, bet ir išbandymų vieta: jie gali patirti sunkumų bendraudami, prisitaikydami prie naujos aplinkos ar reiškdami savo jausmus. Tokie sudėtingumai ypatingai dažnai pasireiškia ugdymosi sunkumų turintiems vaikams.

Ši rekomendacija skirta tėvams, kurie kartu su savo vaikais žengia šiuo nelengvu, bet prasmingu keliu. Tikime, kad žinios, palaikymas ir atviras bendradarbiavimas gali padėti sukurti saugią, supratingą ir vaiko poreikius atliepiančią aplinką, tiek namuose, tiek ugdymo įstaigoje.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS, KURIŲ VAIKAI PATIRIA PRISITAIKYMO IŠŠŪKIUS DARŽELYJE:

1. ATPAŽINKITE VAIKO STIPRIAUSIAS SAVYBES

Vaikai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių, dažnai skiriasi nuo savo bendraamžių ne išvaizda ar elgesiu, bet mąstymo, emocinio reagavimo ar socialinių įgūdžių išraiška. Vieni gali sunkiau kalbėti, kiti gali ne taip greitai suprasti: pateiktas instrukcijas, bendras taisykles, jaustis nesaugiai triukšmingoje aplinkoje ar sunkiai bendrauti su kitais, bendraamžiais vaikais.

Svarbu suprasti, jog kiekvienas vaikas labai individualiai reaguoja į visus aplinkinius dirgiklius ir tai – visiškai normalu. Pagrindinė pagalba, kurią galime suteikti mes, yra saugumo jausmo užtikrinimas, išklausymas bei meilė.



2. KURKITE ATVIRĄ IR NUOSEKLŲ BENDRADARBIAVIMĄ SU PEDAGOGAIS

Vaiko adaptacija darželyje priklauso nuo stipraus ryšio tarp tėvų ir ugdymo įstaigos. Bendraukite su auklėtojomis, logopedais, specialiaisiais pedagogais ar psichologais. Aptarkite:

- Kaip vaikas elgiasi grupėje?
- Kada jam sekasi geriausiai?
- Ką vaikui sunku suprasti ar atlikti?
- Kaip galima padėti tiek darželyje, tiek namuose?



Kiekvienas pastebėjimas, net ir mažiausias, gali tapti svarbiu „raktu“ vaiko jausmų, emocijų supratimui. Stebint jo sudėtingumą prisitaikyti, kartu galima rasti būtų vaikui padėti augti.

3. PASITIKĖKITE SPECIALISTŲ SIŪLOMĄ PAGALBĄ, BET BŪKITE AKTYVŪS DALYVIAI

Kai ugdymo įstaiga pasiūlo papildomą pagalbą (pvz., logopedo ar specialiojo pedagogo užsiėmimus), kai kuriems tėvams kyla nerimas. Tačiau, šie pasiūlymai reiškia ne „etiketę“, o galimybę vaikui gauti individualizuotą palaikymą, kuris dažnai duoda didelę naudą ilgalaikėje perspektyvoje. Ką galite padaryti?



- Klauskite, kaip vyksta užsiėmimai.
- Domėkitės, kaip jų metodus pritaikyti namuose.
- Dalyvaukite susitikimuose, vertinimuose, vertinkite pažangą bendrai.

4. SKATINKITE VAIKĄ BENDRAUTI – NET JEI JIS TURI KALBĖJIMO SUDĖTINGUMŲ

Jeigu vaikas sunkiai kalba – naudokite paprastą kalbą, gestus, paveikslėlius. **Svarbu, kad vaikas jaustųsi išgirstas ir suprastas.** Pagrindinės rekomendacijos: su vaiku kalbėti lėtai, aiškiai, naudoti daug mimikos bei, žinoma, akių kontaktą.

Vaikams, kuriems sudėtinga kalbėti ar suprasti kalbą, labai padeda:

- Paprasčiausių žodžių kartojimas bei nuoseklus jų vartojimas;
- Gestai, mimika, pavyzdžiai (pvz.: parodykite „valgyti“, kai sakote „laikas pietauti“);
- Paveikslėlių kortelės, simboliai;
- Kasdienės frazės, kurias vaikas gali suprasti ir naudoti („labas“, „noriu dar“, „ačiū“).



Net jei kalba vėluoja – bendravimo troškimas dažniausiai egzistuoja. Padėkite vaikui rasti jam tinkamą būdą išreikšti save.

5. PARUOŠKITE VAIKĄ DARŽELIO DIENAI – RUTINA SUTEIKIA SAUGUMĄ

Vaikams, patiriantiems ugdymo sudėtingumus, dažnai svarbi aiški struktūra. Rytinis pasiruošimas darželiui turėtų būti kiek įmanoma labiau nuspėjamas:

- Priminimai apie darželį (kas vyks darželyje, kokios bus atliekamos veiklos);
- Aiškus dienos planas, jei reikia – su paveikslėliais;
- Kalbėjimas apie pozityvius patyrimus („vakar žaidei su Kamile, gal šiandien vėl žaisite?“);
- Žaisliukas ar daiktas iš namų, kuris padeda nusiraminti.



Tokia parama mažina nerimą, skatina pasitikėjimą savimi. Nuoseklus veiklų planas leidžia pasiruošti ateinančioms veikloms, leidžia išvengti papildomų nemalonių jausmų.

6. PASITIKĖKITE LAIKU – PRISITAIKYMAS VYKSTA SKIRTINGU TEMPU

Kai kuriems vaikams prisitaikymas prie darželio trunka ilgiau – tai visiškai normalu. Verkimas, atstūmimas, tylėjimas ar agresija dažnai yra vaiko būdas išreikšti stresą ar nesupratimą. Svarbu būti šalia, raminti, užtikrinti, kad jis nėra vienas.



Nereikia skubėti. Kartais prisitaikymas trunka savaites ar net mėnesius. Verkimas rytais, atstūmimas nuo kitų vaikų ar emociniai protrūkiai dažnai reiškia vieną:

„Man sunku, bet aš stengiuosi“.

Tokiu metu svarbiausia – būti šalia, rodyti supratimą ir neskubėti, neversti vaiko skubėti bendrauti, pritapti.

7. SKATINKITE VAIKO STIPRYBES IR PASIEKIMUS



Kartais aplinka linkusi matyti tai, kas „nesigauna“. Būkite priešingas pavyzdys – pastebėkite, kas vaikui pavyksta geriau, net jei tai atrodo smulkmena:

- „Pastebėjau, kaip draugiškai pasidalinai.“
- „Šiandien labai drąsiai atsisveikina.“
- „Matau, kaip stengiesi.“

Stiprybių įžvelgimas kuria vaiko savigarbą ir motyvaciją mokytis, bendrauti, būti tarp kitų. Padrąsinimas leidžia įgyti daugiau pasitikėjimo bei noro bandyti dar kartą.

8. IEŠKOKITE BENDRAMINČIŲ – NESATE VIENI

Jausmas, kad kiti nesupranta jūsų situacijos, gali būti kėblus, sudėtingai paaiškinamas aplinkiniams bei artimiesiems. Tačiau daugybė šeimų patiria panašius iššūkius. Galite ieškoti pagalbos ar dalyvauti:

- Tėvų savipagalbos grupėse;
- Interneto bendruomenėse;
- Individualiuose susitikimuose su psichologais;
- Seminaruose apie sunkumų turinčių vaikų bendravimą, ugdymą;



Bendravimas su kitais asmenimis panašiose situacijose labai dažnai padeda pasidalinant idėjomis bei naujais pastebėjimais, planavimo ir kitų įvairiausių klausimų aptarimais. Dalinimasis su kitais tėvais padeda ne tik naujų idėjų atradimais, bet ir prideda emocinės stiprybės.

9. KARTAIS YRA SVARBU GALĖTI PASAKYTI „NE“

Kasdienė rutina gali būti iššūkis kiekvienam, tačiau aiškos ir švelnios ribos gali padėti ne tik jums, bet ir jūsų vaikui jaustis saugiai. Kai sakome „ne“, tai sakyti reikėtų ramiai, švelniu balsu ir būtinai tuo pat metu paaiškinant priežastį:

pvz., „Suprantu, kad tu labai nori žaisti, bet dabar – metas ilsėtis.“

„Matau, kad tau liūdna, bet saldaus dabar nevalgysime. Gal galime apsikabinti/pasikalbėti?“

Svarbiausia - būti nuosekliems, rodyti pagarbą ir prisiminti, kad **net tvirtas „ne“ gali būti ištartas su begaline meile**. Ribos – tai ne bausmė, o pagalba vaikui (tuo pačiu ir sau) augti saugiai ir laimingai.



10. NEPAMIRŠKITE SAVĖS – TĖVŲ EMOCINĖ SVEIKATA YRA VAIKO SAUGUMO PAGRINDAS

Tam, kad padėtumėte vaikui, svarbu ir patiems turėti vidinių jėgų. Skirkite laiko poilsiui, kalbėkite apie savo jausmus, ieškokite emocinės paramos. **Rūpinimasis savimi – ne egoizmas, o būtinybė**. Nuolatinis rūpestis vaiku gali sukelti emocinį nuovargį. Todėl svarbu:

- Atradus laiko užsiimti mėgstama veikla;
- Pasikalbėti su artimaisiais ar psichologu;
- Skirti bent 10 minučių sau: pasivaikščiojimas, puodelis arbatos, muzika, gali padėti atsikvėpti nuo intensyvios rutinos.
- Priminti sau: „aš darau tai, ką galiu, ir tai jau yra labai daug“.

