



Darželinukui jau reikia psichologo!

Nieko nebestebina, kai suaugę žmonės turi „savo psichologą“ ir sudėtingesniais gyvenimo atvejais lanko terapiją. O kada psichologo gali prireikti darželinukui?



Vaikų psichologė
Raminta Gudelytė-Bagdonė

Ar vaikystėje taip pat išgyvenami visi adaptacijos procesai, kurie būdingi suaugusiems žmonėms, patekus į naują kolektyvą?

Galima būtų teigti, kad vaikų ir suaugusiųjų adaptacijos procesas turi daugiau skirtumų negu panašumų. Vaikams šiame pasaulyje viskas nauja, jie tik mokosi, tyrinėja, dar neturi sukaupę patirties, kuri padėtų adaptaciją išgyventi lengviau. Vaikai tik po truputį stiprėja ir mokosi suvokti savo jausmus ir emocijas, jie dar tik mokosi įveikti stresą. Vaikai yra priklausomi nuo suaugusiųjų, nedaug gali spręsti patys, kartais tiesiog turi pokyčius išgyventi ir negali nuo jų atsitraukti savo noru ar priimti kitų sau palankių sprendimų adaptacijai palengvinti. Vaikai neturi socialinių įgūdžių, todėl yra kur kas labiau pažeidžiami ir jautresni aplinkos vertinimui nei suaugusieji.

Ruošiant vaiką darželiui,

svarbu nemeluoti – nepasakoti, kad ten viskas bus labai smagu, gera ir malonu. Bet, kita vertus, nereikia ir gąsdinti sakant, kad bus blogai. Vaikai skirtingi – galbūt jūsų vaikui ten tikrai patiks, nes bus draugų ir smagių veiklų? Taigi geriausia nuteikti taip: viskas bus gerai, o jei kils kokių sunkumų, mes juos drauge išspręsimė.

Ar dažna problema darželyje, kad vaikas taip ir nesugeba susirasti draugų, jaučiasi vienišas?

Darželio grupėje paprastai būna nors vienas toks vaikas vienišius. Dažniau dėl to jaudinasi auklėtojos, ne tėvai, nes auklėtojos kasdien su nerimu stebi grupėje individualiai žaidžiantį vaiką ir galvoja, kad jis vienišas, nors taip nėra. Teko konsultuoti šeimas, kurios ieškojo patarimo, kaip apginti vaiką, kuris nori daugiau laiko būti vienas. Jam viskas gerai, jis neprivalo būti toks, kaip visi! Tėvai jau ir namuose būna palankiai patinka vienatvė, jis komfortiškai jaučiasi žaisdamas vienas. Tokį vaiko elgesį gali lemti daug veiksnių: nervinės sistemos jautrumas,

tam tikri įgimti temperamento bruožai, sensorinis jautrumas prisilietimams ar garsui, kalbos barjeras. Vaikas gali būti visiškai normalios raidos, jam nėra jokio sutrikimo, tiesiog jis jautresnis, socialinių įgūdžių mokosi stebėdamas ir ateityje juos gebės puikiai pritaikyti. Todėl nereikėtų pernelyg nerimauti ar skubinti vaiko, o stengtis priimti vaiką tokį, koks jis tuo momentu yra. Kai aplinka taps saugi ir palanki inicijuoti kontaktą su kitais, tai netruks pasireikšti.

Žinoma, grupėje nereikia ignoruoti vienišiaus, kartkartėmis reikėtų jį pakalbinti, paklausti, ar nieko netrūksta, ar nenori prisijungti prie bendros veiklos. Tačiau jėga versti to daryti nereikia. Juk ir suaugusieji kartais būna vienišiai, kurie mieliau laiką leidžia vieni, ne su kitais žmonėmis.

Žinau atvejų, kad šis būdo bruožas kartais išaugamas. Pavyzdžiui, iki mokyklos vaikas tik stebėdavo aplinką, o mokykloje atsiskleidė visiškai kitaip, iš intraverto tapo ekstravertu. Tai gi vienišumas ne visada lemtas temperamento, dažniau – jautrumo aplinkai.

Ką daryti, jei vaiko ir auklėtojos „laukai nesutampa“, jei vaikas darželyje dažnai baramas, jaučiasi nemylimas?

Pirmiausia reikėtų pakalbėti su auklėtoja, jei reikia, – su administracija, ar galima kaip nors spręsti situaciją. Galbūt geriau pakeisti grupę tame pačiame darželyje? Jeigu ir po pokalbio niekas nepasikeičia, neatsiranda kitų vaiko gerovei palankių sprendimų, reikia drąsiai ieškoti kitos ugdymo įstaigos. Ieškoti kitos vietos nėra labai paprasta, darželių trūksta, ir visi mieliausiai renkasi tą, kuris arčiau namų. Tačiau jei vaiko psichologinė savijauta bloga, galbūt verta patirti tam tikrų fizinių nepatogumų, vežti vaiką į toliau esantį darželį ar rinktis privatų, už kurį teks mokėti, kad tik vaikas jaustųsi geriau? Reikia atidžiai pasverti tuos dalykus: kokių nepatogumų ir kokių naudų patiriame, jei keičiame ugdymo įstaigą? Beje, praktika rodo, kad privatus darželis nebūtinai bus išveiktas, pastaruoju metu susiduriu su atvejais, kai auklėtojų elgesys tikrai ne toks, kokio tikimės mokėdami už ugdymą didelius pinigus.

Reikia atsižvelgti ir į tai, kad dažnas ugdymo įstaigų keitimas gali būti vaikui didelis stresas, ne kiekvienas vaikas lengvai priima aplinkos ir žmonių pasikeitimą.

Kaip tėvai turėtų sureguliuoti auklėjimo principus, kad namie ir darželyje jie labai nesiskirtų?

Svarbiausia, kad tėvai nuolat bendradarbiautų su darželiu ir pasitikėtų vieni kitais. Svarbu laikytis tam tikrų esminių principų: pavyzdžiui, kad su kitais nesimušame, susitvarkome savo aplinką, kurioje esame. O kai kas vis dėlto skirsis – namai yra namai, juose viskas ramiau ir laisviau. Darželyje iš vaiko reikalaujama daugiau savarankiškumo, yra griežtesnė tvarka, nes kitaip būtų neįmanoma suvaldyti 20 vaikų. O na-

mie tėvai nori jam patarnauti, ir jeigu tėvams tai teikia džiaugsmo, – tegul tai daro.

Kokie vaikai turi daugiau psichologinių problemų – labai lepinti, nesavarankiški, intravertai, vienturčiai?

Greičiausiai daugiausia psichologinių sunkumų turi apaleisti, meilės ir ryšio su suaugusiuoju stokojantys vaikai. Net ir tada, kai iš šalies atrodo, jog vaikas gauna pakankamai rūpesčio (dažniausiai akimis įvertiname materialius dalykus), gali būti, kad jis jaučiasi vienišas, jam trūksta meilės, emocinio ryšio su suaugusiuoju, supratimo, priėmimo, dėmesio. O tai vaiko psichologinės gerovės pagrindas. Neretai tėvai kreipiasi su prašymu „pataisyti“ blogą vaiką, o čia slepiasi nemotyvuoti, rankas nuleidę tėvai, kurie dėl vienkovių ar kitokių priežasčių net nenori girdėti, jog viskas yra jų rankose, kad jokia psichologinė pagalba iš esmės nepakeis vaiko savijautos ar elgesio, jeigu jam stigs elementaraus emocinio ryšio su artimu žmogumi (kalbu tik apie tuos atvejus, kai vaikas gyvena įprastoje šeimoje).

Ką daryti, jei vaikas nepaklūsta darželio tvarkai, nemiega, nedaro darbelių?

Kai vaiko elgesys kelia mus rūpesčių (jis nėra nei geras, nei blogas), mes turime ne kovoti su elgesiu, t.y. bausti už netinkamą ar gerą skatinti lipdukais, bet gilintis į netinkamo elgesio priežastis. O priežasčių gali būti begalė: vaiko emocinė savijauta, netinkamas ribų nustatymas, bausmių taikymas, pokyčiai vaiko gyvenime, negalėjimas patenkinti autonomijos poreikio, liga, emocinis ryšys su tėvais ir auklėtojomis, sensoriniai ypatumai, raidos sunkumai ir t.t. Tik radę priežastį galime problemą spręsti iš esmės ir tikėtis ilgalaikio pokyčio. Pradėti galima nuo elementarios vaiko elgesio stebėjimo lentelės, kurią tikrai gali pasiūlyti bet kuris darželyje dirbantis vaiko gero-

vės priežiūros specialistas.

Tenka konsultuoti šeimas dėl vaiko nevalgymo darželyje?

Tik retais atvejais vaikas negali valgyti darželio maisto dėl fiziologinių ypatumų – jei yra alergiškas tam tikriems produktams ar turi autizmo spektro sutrikimų. (Dažnai autistiški žmonės būna labai išrankūs maistui, turi labai siaurą racioną.)

O šiaip vaiko nenoras valgyti dažnai atspindi ne tiek fiziologinę, kiek emocinę savijautą. Reikia suprasti, kad iki tol, kol vaikas jausis nesaugus, nelaukiamas, nemylimas, tarsi be savo vietos, nenoras valgyti darželyje gali trukti ilgai. Gal tai pernelyg sunkaus atsiskyrimo nuo tėvų pasekmė? Gal pernelyg didelis pokytis vaiko gyvenime? Gal per ankstyvas amžius eiti į darželį? Gal per didelė porcija – juk vaiko skrandukas tikrai mažas, o porcijos kartais būna tokios, kad užtektų ir suaugusiajam? Gal per daug neramu, ir vakare, emocijoms atslūgus, alkis sugrįžta?

Vaiko nenorą valgyti darželyje gali lemti ir socialinis jautrumas, kurį neretai turi ir suaugusieji, kurie vengia valgyti viešose vietose. Čia svarbu ne tik gilintis į priežastis, bet ir įsiverinti, dėl ko mes labiausiai nerimaujame. Išgyventi dėl to, kad vaikas nusilps fiziškai, mirs iš bado, nereikėtų, nes žmogaus fiziologiniai poreikiai yra prioritetai, jeigu tas poreikis bus stiprus, vaikas tikrai tą poreikį patenkins. Viskam reikia laiko, kuo mažiau skubinsime vaiką, bet atliepsime jo emocinius poreikius, tuo greičiau viskas stos į savo vietas.

Pamažu darželiuose nyksta prievartinis raginimas valgyti ir suvalgyti viską, kas yra lėkštėje. Prisiminkime savo vaikystę – vienas slėpdavo mėšą už lovytės, kitas dėdavo žuvis koletus į stalčių, nes tie patiekalai nepatikdavo, o auklėtojos

versdavo valgyti. Tad dabartiniai vaikai neturėtų būti verčiami valgyti prievarta.

Ar dažnai pasitaiko vaikų regresas – pradėjęs eiti į darželį, vėl ima šlapintis į kelnes, ima bijoti tamsos?

Taip, šis vaikų elgesys yra dažnas ir visiškai natūralus. Tokiu elgesiu vaikas, išgyvendamas pokytį, siekia didesnės emocinės paramos, saugumo, meilės ir rūpesčio, kad pasijustų lyg kūdikis mamos glėby – saugiai ir ramiai. Kuo labiau tėvai atlieps šį poreikį, tuo greičiau viskas praeis. Čia tikrai ne vieta būtų sakyti frazė – „Tu jau didelė (-is)...“, nes ji visiškai nepadės. Nerimauti, kad viskas užsitęs ir vaikas amžinai liks kūdikiu, irgi neverta.

Pradėjus lankyti darželį, kartais būna emocijų suintensyvėjimas – vaikas, iki tol buvęs ramus, namuose pradeda kelti isteriją. Rytais nesirengia pats, sakdamas, kad nemoka, jam netinka mamos parinkti drabužiai, atsiranda nuolatinių užgaidų, kurias mama turi tenkinti. Iš gero vaiko jis virsta „karalaitė ant žirnio“. Tai darželyje praleistos dienos įtampos iškrova. Mamos randa išeičių: viena pasakojo, kad dar neprabudus vaikui įjungia mėgstamus filmukus, sudeda drabužėlius, paruošia skanius pusryčius. Taip pramerkęs akis vaikas pamato daug malonių dalykų.

Neretai mamos skundžiasi, kad vaikas tapo agresyvus namuose, mušasi, spardosi, bėga iš automobilio, nors darželyje yra labai mielas ir švelnus. Tokiu būdu namuose jis paleidžia visą per dieną susikaupusią įtampą.

Tai netrunka ilgai – paprastai vaikas adaptuojasi per pusę metų.

Ką daryti, jei vaiką kiti vaikai nuolat skriaudžia, atima žaislus, nedraugauja?

Kalbėti su auklėtoja ir prašyti padėti vaikams spręsti tarpusavio konfliktus, nepalikti visko savieigai. Auklėtojos išmano begalę kūrybiškų būdų žaislams

padalinti, suburti vaikus bendram žaidimui, mokyti draugystės, gero žodžio, atjautos vienas kitam ir pan. Visko išmokstama, būti grupėje – mokymosi procesas, o už jo priežiūrą atsakingas pedagogas.

Dažna problema – sunkus išsiskyrimas su tėvais. Kaip tai spręsti?

Pirmiausia svarbu įvertinti vaiko amžių ir fizines galimybes išverti išsiskyrimus. Jeigu kalbame apie sunkų atsiskyrimą nuo tėvų, gali padėti šie metodai:

- „Treniruokite“ vaiko buvimą be jūsų (paprašykite senelių ar draugų pagalbos);
- Pasirinkite pačią geriausią jums ugdymo įstaigą, kurioje ramiai galėtumėte palikti savo vaiką;
- Bendraukite su auklėtojomis ir prašykite jų pagalbos (kad kurtų santykį ir emocinį ryšį su vaiku, kad vaikas jaustųsi laukiamas);
- Pasakykite auklėtojoms, koks jūsų vaikas, kas jam svarbu, kaip jam padėti, kai jūsų nėra;
- Leiskite vaikui darželyje turėti mylimą žaislą ar daiktą;
- Būkite nuoseklūs (laikykitės darželio rutinos: tas pats žmogus atveda, tas pats pasiima, lanko tiek pat dienų per savaitę ir t.t.);
- Pagal vaiko amžių ir turimas šeimos galimybes trumpinkite vaiko buvimą darželyje laiką;
- Susitarkite su vaiku, ką veiksitate po darželio (pasiūlykite kažką vaikui mielo ir smagus);
- Paašikinkite vaikui, kada grįšite (ne valandomis, o pagal vaiko dienos tvarką, pvz., „grįšiu pas tave, kai pavalgysiu pietus“);
- Visada atsiveikinkite, neišsmukite vogčiomis;
- Paleiskite vaiką būdami ramūs, o ne išsigandę ar nerimaujanti;
- Visada laikykitės vaiko duoto žodžio;
- Nesigręžkite atgal, jeigu vaikas nenori jūsų paleisti;
- Įsivertinkite, ar vaikui dar neper anksti lankyti darželį. ■