

ADAPTĒŠANĀS BĒRNUDĀRĪĀ

IETEIKUMI VECĀKIEM UN PEDAGOGIEM

PSIHOLOĢISKI
PAMATOTS

SAGATAVOJA:
ELĪNA ARENTE
(MG.PSYH.)



MATERIĀLA AUTORE

Elīna Arente



✔ *Apzināta izaugsme attiecībās un ģimenē - personīgās izaugsmes koučs (izglītība ICF akreditētā programmā)*

✔ *Maģistra grāds Psiholoģijā*

✔ *Bērnu emocionālās audzināšanas grupu vadītāja*

✉ *elina.arente@gmail.com*

SVARĪGI, UZSĀKOT BĒRNUDĀRZA GAITAS

RITUĀLI, RUTĪNA

Rutīna nodrošina **paredzamību** un sniedz zināmu **kontroles izjūtu**. Iedomājieties savu dzīvi bez kalendāra...

INDIVIDUĀLAS IEZĪMES

Jāņem vērā bērna **temperaments, vecums, piesaiste**. u.c. faktori.

DROŠA PIESAISTE

Mums katram stresa apstākļos aktivizējas vajadzība pēc drošas piesaistes.

Kā bērnam to sniegt?

GATAVOŠANĀS

Ja bērnam būs **pieredze šķirties un atkal satikties**, viņam būs vieglāk to piedzīvot b/d.

ADAPTĒŠANĀS GRŪTĪBAS

Ir situācijas, kad tomēr ir jāvēršas **individuāli pie speciālista**.

Elīna Arente (Mg.Psyh.)



PIESAISTES STIPRINĀŠANA

Droša piesaiste veidojas, ja pieaugušais ir atsaucīgs un iekļūstīgs pret bērnu, sevišķi kad bērns izjūt paaugstinātu diskomfortu.

Bērns ar drošu piesaisti ir pārliecināts, ka var paļauties uz vecākiem.

Nākotnē paļausies uz sevi, partneri, draugiem, jutīsies pārliecināts par sevi.

**Vienmēr atvadieties no bērna
pirms dodieties prom.
Neaizejiet “pa kluso”!**

Praktizējiet šo jau PIRMS bērnudārza uzsākšanas un ārpus bērnudārza.

Pat ja bērns izrāda bēdas un satraukumu par Jūsu aiziešanu, ir svarīgi veidot uzticamas attiecības.

Noteikti pasakiet, ka būsiet atpakaļ!

**Paredziet pietiekami daudz laika
rītiem pirms došanās uz bērnudārzu,
lai būtu mierīga gaisotne.**

Mēģiniet paredzēt papildus 20 minūtes laikam, ko veltīt piesaistes stiprināšanai caur samīļošanos, īsām rotaļīgām aktivitātēm zobu tīrīšanas vai ģērbšanās laikā.

Pat ja bērns būs emocionāls, svarīgi, ka bērns ir piedzīvojis tuvību ar jums.

Pirmās dienas uzturieties bērnudārzā kopā ar bērnu, esiet blakus kā viņa drošības “sala”.

Palīdziet bērnam iepazīties ar jauno vietu un pieaugušajiem.

Vērojiet un ļaujiet bērnam veidot attiecības ar pedagogu un bērniem.

Kad jūtat, ka bērns dodas uz bērnudārzu visai droši, mēģiniet attālināties no bērna, piemēram, aizejot uz tualeti.

Ja šķiroties bērns raud, sakiet: “Tu esi bēdīgs.”.

Turpiniet ar: “Es būšu atpakaļ! Tu paliec drošībā ar *[pedagoga vārds]*”.

Atvadīšanās var radīt bērnam spēcīgas emocijas.

Izvairieties teikt “Neraudi!”, “Viss ir kārtībā!”, “Nav nekas traks noticis!” utt., jo bērns nejutīsies saprasts, atbalstīts un neveicinās drošu piesaisti.

Ir svarīgi atvadīties īsi un doties prom.

Laika periods, kurā bērnam ir nepieciešama vecāka klātbūtne, ir ļoti individuāls.

Tas var ilgt no pāris dienām līdz 2–3 nedēļām. Ir jāvadās pēc katra bērna individuāli!

Svarīgi ir meklēt optimālo brīdi, kad bērns sāk justies brīvāk, un sākt pakāpeniskās prombūtnes.

Ielgusi vecāka klātbūtne (virs 3–4 nedēļām) var bērnu mulsināt, radot iespaidu, ka vecāks būs klāt vienmēr.

**Sāciet ar pakāpeniskām prombūtnēm,
lai bērnam radītu pieredzi, ka
atgriežaties.**

Kad pirmo reizi atstājat bērnu bērnudārzā bez savas
klātbūtnes, izejiet uz laiku līdz 1h.

Pakāpeniski šo laiku kāpiniet nākamo dienu laikā,
sekojot līdz bērna adaptēšanās procesam.

PIESAISTES STIPRINĀŠANA

Arī pieaugušajiem, uzsākot ko jaunu, ir nepieciešams tuvāko cilvēku atbalsts un sapratne.

Neuzlieciet bērnam atbildību par to, ka viņam jābūt mierīgam, lai vecāki var ar mierīgu sirdi doties prom.

Mazākiem bērniem varētu būt svarīgi dot līdzī mīļmantiņu.

Līdzīgi kā knupis īslaicīgi var aizstāt krūti, tā mīļmantiņa (pārneses objekts) palīdz zināmā mērā aizstāt vecāku klātbūtni un palīdz bērnam justies drošāk.

Tam jābūt saskaņā ar bērnudārza noteikumiem.

Tas ir normāli, ja pēc bērnudārza bērns ir emociju pārņemts.

Tas nereti ir saviļņojums – nevēlēšanās doties mājās, dauzīšanās un samazinātas koncentrēšanās spējas uz apgērbšanos.

Bērns var būt arī kašķīgs un raudulīgs.

Negaidiet, ka bērns pēc bērnudārza vienmēr būs rāms un gatavs raiti apgērbties.

Bērnam ir vajadzība izlādēt emocijas.

Arī pieaugušajiem ir nepieciešams izrunāties (izlādēt emocijas) pēc svarīgas darba intervijas vai piedzīvojuma.

Neatkarīgi no tā, vai bērns ir saviļņots vai raudulīgs – bērnam ir nepieciešama emociju izlāde.

Vecākiem ir svarīgi turēt robežas, lai dotu iespēju bērnam izraudāties (izlādēt emocijas). Vēl palīdzēt var aktīvas rotaļas ārā.

Nepārmētiat bērnam uzvedību pēc bērnudārza un esiet atbalstoši!

Mājās stipriniet bērnu, sniedzot nedalītu uzmanību, piedaloties bērna vadītā spēlē.

Tas palīdz bērnam atgūt iekšējo balansu, spēcinās piesaisti un atvieglos procesus nākamajā dienā.

Ja bērna “trauciņš” netiek “piepildīts”, nākamajā dienā var sagaidīt lielāku emocionalitāti.

Piesaistes stiprināšanas nolūkos mēģiniet ievērot principu – connect before correct.

Tas īpaši svarīgi ir adaptēšanās periodā no pedagogu puses!

Brīžos, kad labojat bērna uzvedību, vispirms izveidojiet emocionālu saiti ar bērnu (aprunājieties, pajokojiet) un tad labojiet uzvedību.

!!! Ja runa ir par drošību, tad uzvedības korekcija var būt tūlītēja!

Svarīgi, ka pieaugušais reaģē līdzīgi visās līdzīgajās situācijās.

Arī pieaugušajiem ir nepieciešams izrunāties (izlādēt emocijas) pēc svarīgas darba intervijas vai piedzīvojuma.

Neatkarīgi no tā, vai bērns ir saviļņots vai raudulīgs – bērnam ir nepieciešama emociju izlāde.

RUTĪNAS UN RITUĀLU NOZĪME

Bērnām svarīga ir rutīna, kas nodrošina paredzamību un sniedz bērnam izjūtu, ka viņam ir zināma kontrole pār notiekošo.

... iedomājieties, kāda būtu jūsu dzīve bez kalendāra un zināmas paredzamības, ja viss notiekošais taptu zināms īsu brīdi pirms tas notiek.

MĀJĀS:

Uzsākot bērnudārza gaitas, no rītiem veidojiet jaunu rīta rutīnu un rituālus.

Mājās rīta rutīnai vajadzētu sastāvēt no pāris galvenajām darbībām:

- samīļošanās
- varbūt maza uzkoda
- rīta tualete
- apģērbšanās
- iziešana no mājām.

MĀJĀS:

No rītiem mērķtiecīgi dodieties durvju virzienā.

Tiklīdz bērnam būs iespēja novērsties no gatavošanās procesa, piemēram, sākot spēlēt ar mantām, būs daudz grūtāk bērna uzmanību atkal pārvirzīt uz nepieciešamajām aktivitātēm (ģērbšanās, zobu tīrīšana u.tml.)

BĒRNUDĀRZĀ:

Kad esat izlēmis mēģināt iziet no bērnudārza un atstāt bērnu ar pedagogiem, turpiniet to darīt visas nākamās reizes.

Tāpēc šim lēmumam ir jābūt ar gana lielu pārliecību, ka ir optimāls brīdis to darīt.

Sevišķi mazu bērnu nevajadzētu mulsināt, vienu reizi paliekot, otru aizejot.

Ar lielāku bērnu (ap 4 g.v.) varat vairāk sarunāties un mēģināt vienoties par promiešanas brīdi.

BĒRNUDĀRZĀ:

**Adaptēšanās laikā vediet bērnu uz
bērnudārzu vienā un tajā pašā laikā.**

Un esiet pakal vienā noteiktā laikā.

Tas rada paredzamību un mazina trauksmi.

BĒRNUDĀRZĀ:

Izveidojiet atvadīšanās rituālu.

No rītiem bērnudārza telpās uzturieties pēc iespējas īsāku laiku, atvadieties īsi.

Izveidojiet savu rituālu, piemēram:

- bērns nogērbjas
- nomazgā rokas
- iedod buču vai “pieci”
- Jūs sakāt: “Būšu atpakaļ pēc pastaigas/pusdienām.”
- Jūs dodieties prom.

BĒRNUDĀRZĀ:

Izveidojiet rituālu, saņemot bērnu pēc bērnudārza.

Bērnāms var būt grūti uzreiz sākt ģērbties mājupceļam.

Dodiet bērnāms iespēju pārslēgties no bērnudārza ikdienas uz ģērbšanos.

Sakiet, ka bērns drīkst 1-2 reizes izdarīt to, ko bija iecerējis.

Brīdiniet, ka iesāktā nodarbe drīz būs jāpabeidz un jādodas ģērbties (dodiet 2-3 min pabeigt).

GATAVOŠANĀS BĒRNUDĀRZAM

Bērnudārza gaitu uzsākšana ir lielas izmaiņas ierastajā dzīves ritējumā gan jums, gan bērnam.

Tam ir nepieciešams gatavoties un noskaņoties.

Pieradiniet bērnu (un sevi) pie regulārām prombūtnēm jau pirms bērnudārza uzsākšanas.

Ja bērnam būs pieredze gan šķirties, gan piedzīvot to, ka vecāki vienmēr atgriežas, viņam būs vieglāk to piedzīvot arī bērnudārzā.

Tāpat arī vecākiem – ja būsiet trenējušies šķirties pat tad, kad bērns ir satraukts, jums būs vieglāk pieņemt bērna emocijas.

Stāstiet bērnam, ka viņš dosies uz bērnudārzu un kas viņu sagaida.

Apmēram 1 – 2 mēnešus pirms bērnudārza uzsākšanas sāciet pamazām pieradināt bērnu pie domas, ka viņš sāks iet bērnudārzā!

Pieminiet to šad tad, ne katru dienu, lai tas neizklausās kā draudi un nerada lieku trauksmi.

Arī pavisam maziem bērnam.

Nevajadzētu plānot citas lielas izmaiņas.

Piemēram, pārvākšanās, knupja noņemšana, zīdīšanas pārtraukšana, u.tml.

Tomēr mēdz notikt neparedzami apstākļi – par to nevajag pārlietu satraukties, bet ir jāņem vērā, ka bērns varētu būt vēl vairāk emocionāls un adaptēšanās process prasīs vairāk resursu gan jums, gan bērnam.

Nejautājiēt bērnam: “Vai tev patīk bērnudārzā?”

Bērns (sevišķi mazs) vislabprātāk pavada laiku kopā ar saviem tuvajiem. Tāpēc neuzdodiet tādus jautājumus, kur bērns atbildot var paust to, ka nevēlas doties uz bērnudārzu.

To, vai bērnam ir jādodas uz bērnudārzu, nosaka vecāki un šādu izvēli bērnam nevajag piedāvāt.

Atkarībā no vecuma, var jautāt par dienas “saturu”, proti, “Kas tev šodien vislabāk patika?”, “Kas šodien bija smieklīgs?”, “Ar ko tu spēlējies?”, “Vai šodien bija kāda bēda? Kurš tevi atbalstīja?”.

Nekad nerunājiet sliktu par bērnudārzu bērna klātbūtnē!

Veidojiet pozitīvu attieksmi pret bērnudārza uzsākšanu un arī pret pedagogiem/auklēm.

Pat ja jūs māc šaubas, neļaujiet bērnam par tām nojaust!

Pēc iespējas mēģiniet arī sevi noskaņot pozitīvi un meklēt risinājumus bažām un šaubām, lai atvieglotu procesu sev un bērnam.

BĒRNA INDIVIDUĀLĀS IEZĪMES

Tas, kā bērnam noritēs pierošana pie bērnudārza, cik ātri viņš būs gatavs vecāku prombūtnei un kādas emocijas izjutīs, ir atkarīgs no bērna individuālajām iezīmēm – temperamenta, vecuma, piesaistes attiecībām ar vecākiem, iepriekšējas prombūtnes pieredzes u.c. faktoriem.

Nemiet vērā sava bērna temperamenta iezīmes.

Katram cilvēkam ir iedzimtas (neurobioloģiski noteiktas) iezīmes, kuras katram ir atšķirīgas, jeb temperaments.

Audzinot bērnu, ir vērtīgi vērot un izprast jūsu bērna temperamenta iezīmes un kā tās izpaužas.

Piemēri ar dažām temperamenta iezīmēm.

- **Ja bērns ir visai atvērts jaunām pieredzēm**, viņam būs vieglāk uzsākt bērnudārza gaitas.
- **Ja bērnam ir vajadzīgs ilgāks laiks**, lai pielāgotos jauniem apstākļiem, viņam būs nepieciešams ilgāks laiks, līdz viņš jutīsies pavisam brīvi bērnudārzā.
- **Ja bērnam vairāk dominē priecīgas emocijas** un noskaņojums, viņam var būt vieglāk ieiet jaunā vidē un nojums atvadīties.
- **Ja bērnam ir iedzimts biežāk izjust negatīvās emocijas (bailes, neapmierinātību, dusmas)**, adaptēšanās process prasīs vairāk resursu visām iesaistītajām pusēm, un atvadīšanās laikā izrādīs spēcīgu satraukumu un bēdas.

Nemiet vērā sava bērna vecumam atbilstošās uzvedības tendences un spējas.

Divgadīgam bērnam būs ļoti grūti paklausīgi sekot līdz
jūsu norādēm, piemēram, raiti ģērbties no rītiem.

Divgadīgs bērns spēj paklausīgi sekot mūsu norādēm
tikai 50% gadījumu.

**Jo mazāks bērns, jo viņam var būt
grūtāk pārslēgties no vienas
nodarbes uz citu.**

Ja bērns būs uzsācis kādu sev interesējošu nodarbi, gan mājās pirms bērnudārza, gan bērnudārzā, būs grūtāk pārslēgt viņa uzmanību uz ģērbšanos.

Adaptējies bērns spēs paust savas emocijas un arī jutīsies brīvi testēt robežas.

Kamēr bērns vēl nejūtas pavisam droši un nav izveidojis drošu piesaisti ar pedagogu, viņš var izjust trauksmi un tā var izpausties dažādi – kādam būs impulsīvāka uzvedība un ļoti aktīva robežu testēšana, kāds neuzdrošināsies paust savas bēdas/satraukumu.

Pedagogam ir jāvēro, vai 3 – 6 mēnešu laikā uzvedība ir normalizējusies.

ADAPTĒŠANĀS GRŪTĪBAS

Bērniem adaptēšanās process norit dažādi un var ilgt līdz pat 6 mēnešiem.

Bērni var piedzīvot spēcīgas emocijas mājās pēc bērnudārza, atsevišķas nakts var novērot miega traucējumus, var parādīties vēlme pēc apģērba zīšanas, nagu knubināšanas u.tml.

Ir svarīgi vērot šīs pazīmes un noteiktās situācijās ir jāvēršas pie speciālista.

PIE BĒRNU PSIHOLOGA JĀVĒRŠAS, JA:

- **Bērns piedzīvo regresu attīstībā.** Piemēram, atsāk čurāt biksēs, regulāri sačurā gultu, novērojams regress valodas lietošanā, ilgstoši miega traucējumi (nakts murgi) u.tml.
- **Bērnām sākas tiki.** Tiki ir nekontrolēta muskuļu saraušanās, piemēram, acs samiegšana.
- **Bērns ilgstoši izjūt augstu šķiršanās trauksmi.** Ja bērns piedzīvo augstas intensitātes trauksmi šķiroties no vecākiem arī pēc 3–6 mēnešiem.
- **Bērnām ir ilgstošas uzvedības problēmas.** Ja bērnam pastāvīgi ir impulsīva, agresīva uzvedība vai izteikta nomāktība ilgāk nekā 3–6 mēnešus.
- **Ja bērnam sākas ēšanas traucējumi.** Ja bērns atsakās no ēdiena.