

## SĖKMINGĄ VAIKO ADAPTACIJĄ DARŽELYJE LEMIANTYS VEIKSNIAI

### Kodėl adaptacijos laikotarpis kelia vaikams tiek daug streso?

Pradėjus lankyti darželį vaikai turi prisitaikyti (adaptuotis) prie pasikeitimų ir įveikti savo baimes:

- Baimė būti paliktam visam laikui. Atsiskyrimas nuo mamos ir tėčio nepažįstamoje aplinkoje su nepažįstamais žmonėmis yra naujas patyrimas vaikui.
- Naujų žmonių baimė. Daug nepažįstamų žmonių, su kuriais reikės išmokti bendrauti.
- Pasikeitusios erdvės baimė. Nauja, nepažįstama aplinka, naujos taisyklės, nauja dienotvarkė.

### Kiek trunka adaptacija ir kada jau reikėtų sunerinti?

Kiekvieno vaiko adaptacija priklauso nuo jo individualių savybių, amžiaus, patirties ir pasiruošimo lankyti darželį.

- Lengva adaptacija – trunka iki 10 dienų (reguliariai lankant darželį).
- Vidutinė adaptacija – gali trukti nuo 14 d. iki pusės metų (gali išsitęsti, jei vaikas darželį lanko nereguliariai).
- Sunki adaptacija – jei trunka virš pusės metų.

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS/GLOBĖJAMS, KAIP PASIRUOŠTI IKIMOKYKLINĖS ĮSTAIGOS LANKYMOUI, ATSIŽVELGIANT Į VAIKO AMŽIAUS TARPSNĮ

### Pradėkite pratinti prie darželio dienos ritmo iš anksto

Palapsniui prisiderinkite namuose prie darželio dienotvarkės prieš pradėdami lankyti darželį: vaiko kasdienybės ritmas, artimas darželyje nustatytam ritmui, sumažins vaiko nerimą ir įtampą. Svarbu, kad taisyklės būtų panašios, o ne priešingos ar labai skirtingos.

### Venkite išankstinių nuostatų ir lūkesčių dėl savo vaiko reakcijų

Stebėkite ir matykite tikrąją vaiko savijautą ir adekvačiai reaguokite į vaiko elgesį. Pvz., būdami įsitikinę, kad jūsų vaikas socialus ir lengvai užmegs kontaktus darželyje, nebūsite pasirengę galimam stipriam jo pasipriešinimui, agresijai, irzlumui. Jums svarbu atpažinti jam kilusias emocijas ir suprasti jo išgyvenamus jausmus pasikeitusiomis jo gyvenimo aplinkybėmis, o ne vadovautis ankstesne nuomone. Jūsų atidumas ir supratimas ypatingai svarbu ir tais atvejais, kai vaikas turi labai ribotą atsiskyrimo nuo tėvų ar pasilikimo naujoje svetimoje aplinkoje be jų patirtį, bet savo emocijų (nerimo, liūdesio, pykčio) adaptacijos metu neišreiškia.

### Nuspręskite, kas pradžioje ves vaiką į darželį

Tegul pirmąsias savaites vaiką į darželį veda tas iš tėvų, kuris galės ramiau reaguoti į vaiko ašaras ir nerodys savo gailėsčio ar pasimetimo, neužtikrintumo. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė, tvirtas reiklumas, rūpestingas emocinis supratimas bei palaikymas kuria saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia.

### **Susigalvokite atsisveikinimo ritualą, kurio vaikas lauks**

Pasakykite vaikui iš vakaro apie atsisveikinimo ritualą. Pvz., kai rytoj nueisime, atsisveikinant aš tau paglostysiu galvą, pabučiuosiu į skruostą, išeisiu, o tada tu man pamojuosi prie lango.

### **Pasiruoškite trumpam rytiniam atsisveikinimui su vaiku**

Kuo trumpiau truks atsisveikinimas, tuo vaikas mažiau gaudinsis ir bus lengviau jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną: vaikas kartais net nespės stipriai susijaudinti, o auklėtojai bus lengviau nukreipti vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą. Perduokite vaiką auklėtojai į rankas ir uždarykite grupės duris.

### **Neapgaudinėkite vaiko**

Norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo su vaiku emocijas, nepalikite vaiko neatsisveikinę, tuomet vaikas išgyvens baimę, kad jį paliko. Tokia negatyvi patirtis sumažins vaiko pasitikėjimą ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka.

### **Pasakykite vaikui suprantamu būdu, kada ateisite jo pasiimti**

Svarbu pasakyti vaikui, kada ateisite jo pasiimti, išvardinant dienos veiklas, kurios viena kitą seks iki vaiko pasiėmimo laiko. Veiklų sekos žinojimas padeda ištvirti vaikui ilgą dieną, greičiau adaptuotis prie grupės ritmo, jaustis saugiau.

### **Vaiko palaipsniniis įvedimas turi trukti savaitę, daugiausiai – iki 1,5 savaitės**

Labai svarbu, kad vaikas gana greitai susidarytų dienos vaizdą ir saugiai jaustųsi bei prisitaikytų prie tikrojo, o ne adaptacinio dienos režimo.

### **Nedarykite ilgų nelankymo pertraukų**

Pradėjus lankyti darželį (taip pat ir po ilgesnių atostogų) patariama tai daryti be pertraukų bent keletą savaičių. Ilgų darželio nelankymo periodų geriau išvengti, kad vėl nebūtų apsunkinta vaiko adaptacija.

### **Pagal galimybes sutrumpinkite vaiko dieną darželyje**

Pirmosiomis savaitėmis darželyje vaikas pavargsta nuo jo kasdienybėje vykstančių pokyčių bei įspūdžių pertekliaus. Adaptacijos periodu vaikui reikia daugiau laiko pamiršti dienos įspūdžius ir pailsėti namų aplinkoje, pabūti su tėvais.

### **Venkite klausinėjimo namuose apie darželį**

Pernelyg atkaklus klausinėjimas gali priminti vaikui neigiamas emocijas ir papildomai jaudinti, sustiprinti jo baimę ar nesaugumo jausmą. Namuose vaikui svarbu nusiraminti, pailsėti, nukreipti dėmesį į jam malonius dalykus. Išlaukite ir kalbėkitės su vaiku apie darželį tik tuomet, kai vaikas pats kažką pasakys apie darželį, savo iniciatyva prabils apie veiklą grupėje, prisimins įvykius darželyje.

### **Nebijokite vaiko ašarų, pykčio apraiškų**

Verkimas sumažina susikaupusią įtampą. Susitikę su vaiku po dienos darželyje nesistenkite stabdyti verkimo, leiskite vaikui išsiverkti, parodykite jam emocinį palaikymą: apkabinkite verkiantį vaiką (jei jis gerai jaučiasi liečiamas), ramiai pabūkite šalia, paglostykite. Atvira emocijų išraiška (pvz., pykčio demonstravimas) yra geriau nei jų slopinimas.

### **Venkite kalbėtis su pedagogais prie vaiko rytinio atsisveikinimo metu**

Vaikui girdint su auklėtojais neaptarinėkite jo savijautos ar jums kylančio nerimo. Jei norite sužinoti, kaip vaikas jaučiasi likęs grupėje, pasidalinti nerimu, geriau sutarkite atskirą laiką pokalbiui su auklėtojais.

### **Stebėkite vaiko savijautą, o ne ugdymosi pasiekimus**

Svarbu suprasti, kad kol vaikas nepradeda saugiai jaustis naujoje aplinkoje, apie kitus vaiko pasiekimus kalbėti yra per anksti. Svarbu pastebėti teigiamus vaiko savijautos pokyčius.