

# KAIP PALENGVINTI VAIKO ADAPTACIJĄ DARŽELYJE?

## RUOŠKITE VAIKĄ DARŽELIUI

Nusiteikite būsimiems pasikeitimams Jūsų šeimoje, nuteikite vaiką darželio lankymui. Susitaikykite, kad ilgesniam laikui teks išsiskirti su savo vaiku. Ruoškite vaiką išsiskyrimui aiškindami, kad jis jau užaugo didelis, jam reikia lankyti darželį, susirasti draugų.

Naujas etapas vaiko gyvenime, kai jis iš namų aplinkos patenka į jam svetimą ir nepažįstamą aplinką, neigiamai veikia jo emocinį saugumą. Todėl labai svarbu, kad vaikas šiuo sunkiu jam laikotarpiu galėtų pasitikėti tėvais bei kuo greičiau pradėtų pasitikėti darželio aplinka bei auklėtojomis.

## NEBIJOKITE VAIKO AŠARU

Adaptacijos laikotarpiu vaikas išgyvena stresą, tai yra normali reakcija. Organizmas ieško būdų kaip juo atsikratyti. Jei nepavyksta streso išverkti ir ištrypti, tuomet organizmas „suserga“, kad per karščiavimą, prakaitavimą, o neretai – ir pykinimą, išsivalytų, o būnant namų aplinkoje – sukauptų naujų jėgų. Todėl yra sveika leisti vaikui išsiverkti, suaugusieji turi sudaryti tam erdvę. Galima apkabinti verkiantį vaiką (jei jis gerai jaučiasi liečiamas) arba tiesiog ramiai pabūti šalia. Tačiau ašarų bijoti nereikia – labai didelę klaidą daro suaugusieji, kurie stengiasi stabdyti vaiko verkimą ir taip neleidžia jam išsivalyti nuo neigiamų emocijų.

## SUTRUMPINKITE VAIKO DIENĄ DARŽELYJE

Planuokite savo laiką taip, kad pradėjus vesti vaiką į darželį, galėtumėte jį palikti ne visai dienai. Iš pradžių vaiką palikite darželyje 1–2 valandas. Vėliau laiką pamažu ilginkite, taip vaikas pervargs mažiau, jam liks daugiau laiko pailsėti nuo dienos įspūdžių namų aplinkoje, pabūti su tėvais.

Jeigu Jūsų dienos ritmas skiriasi nuo darželio, pamažu keiskite jį ir pratinkite vaiką prie būsimų naujų pasikeitimų.

## **NEIŠEIKITE NEATSISVEIKINE SU VAIKU**

Idealiausias atsisveikinimas yra tas, kai be didelių diskusijų tėvai vaiką perduoda auklėtojai į rankas ir uždaro grupės duris. Kai atsisveikinimas yra trumpas, vaikas kartais net nespėja stipriai susijaudinti. Durims užsidarius jis verkia kelias minutes, o auklėtoja gana lengvai nukreipia vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą.

Daugelis tėvelių pirmomis dienomis stengiasi pabūti grupėje, kol vaikas užsimirš, ir tuomet nepastebėti tyliai išeina. Kai vaikas supranta, kad tėvų nėra, jis išgyvena paniką, kylančią iš baimės, kad jį paliko. Su tokia patirtimi sukurti saugumo jausmą darželyje yra labai sunku, sumažėja vaiko pasitikėjimas ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka, vaiko atsiskleidimas vyksta daug lėčiau ir sunkiau.

Vaikui suprantamu būdu pasakykite, kada ateisite jo pasiimti. Pažadėję ateiti sutartu laiku (pvz. "kai tu pavalgysi pietus, po pietų miego") laikykitės duoto žodžio – taip įgysite vaiko pasitikėjimą, jis jausis saugus.

## **PASISTENKITE NAMUOSE NEKLAUSINĖTI VAIKO APIE DARŽELĮ**

Adaptaciniu laikotarpiu reikia kuo mažiau klausinėti vaiko apie darželį. Kodėl? Parėjus namo po darželio yra svarbu, kad vaikas pailsėtų nuo dienos įspūdžių, nusiramintų. Klausinėjamas vaikas verčiamas prisiminti neigiamas emocijas ir yra papildomai jaudinamas. Klausimai gali sukelti vaikui įtarimą, kad ne tik jis, bet ir jūs nesaugiai jaučiatės dėl darželio. Tai tik dar labiau sustiprins jo baimę ir nesaugumo jausmą.

## **LENGVOS ADAPTACIJOS NEBŪNA!**

Adaptacija - reiškia prisitaikymą prie aplinkos. Sunkiausios yra pirmos dvi – trys savaitės. Graudžios atsisveikinimo scenos, didžiulis vaiko pasipriešinimas eiti į darželį. Dveju metų vaikas dar per mažas suvokti savo emocijas. Namų aplinka, buvimas su tėvais yra pats svarbiausias pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį, mažylis greitai supranta, kad nebebus taip, kaip buvo, ir pradeda iš visų jėgų protestuoti bei siekti susigrąžinti įprastą gyvenimo aplinką. Pamažu vaikas apsipranta, susiranda naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsinori lankyti darželį. Tai – normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią reikia suprasti ir kantriai išlaukti.