SĖKMINGOS ADAPTACIJOS DARŽELYJE POŽYMIAI:

- vaikas jaučiasi saugiai darželyje;
- vaikas bendrauja su kitais vaikais grupėje;
- vaikas nebijo suaugusiųjų, bendrauja su jais;
- vaikas gana gerai orientuojasi patalpose, kiek leidžia jo galimybės;
- vaikas žaidžia su žaislais, domisi aplinkos daiktais.

- Gana dažnai būna, kad sunkiausi adaptacijos požymiai kamuoja ne vaiką, o mamą.
- Svarbu suvokti, kad tikroji adaptacija vaikui prasideda tik tada, kai mamos nėra šalia. Net jei būsite šalia vaiko visą mėnesį, lengviau nebus.
- Jei parodysite, kad darželį galima lankyti kartu su mama, jis būtinai kovos, kad taip ir būtų.
- ***Vaikai jaučia, jei tėvai išgyvena stresą.*** Suaugusieji turi būti atsipalaidavę, pasitikintys savimi ir laimingi.

Atsisveikinimas darželyje adaptacijos laikotarpiu – kaip padėti sau ir vaikui?

Kas padeda?

Trumpas atsisveikinimas:

- vaiko neskubinimas;
- atsisveikinimas vieną kartą, trumpai;
- greitas išėjimas iš patalpos;

Ritmas:

- susitarimas su vaiku dėl atsisveikinimo formos, pvz.: „bučkis, žaibas ir tuomet į grupę“;
- vaiko atvedimas į darželį kasdien, tuo pačiu laiku ir geriau jei vaiką atvestų tas pats asmuo;
- tinkamas laiko tarpo pasirinkimas, kad ėjimas į darželį ir atsisveikinimas nekeltų streso;

Palaikantys žodžiai:

- tėvų šypsena;
- džiaugsmingas, pakylėtas balsas;
- žodžiai „geros dienos“, „smagaus žaidimo“, „skanių pusryčių“. Vaikas turi gauti patvirtinimą, kad darželis yra maloni, saugi vieta;

Emocinis palaikymas:

- rami tėvų reakcija į vaiko verksmą, ar kitus veiksmus, tokius kaip mušimą(-si), rėkimą, kritimą ant žemės;
- tėvų ramybė, jautrumas ir padrąsinantys žodžiai.

TĖVŲ UNIVERSITETAS

MANO VAIKAS DARŽELINUKAS. ADAPTACIJOS DARŽELYJE YPATUMAI.

Airinė Gailiūnienė, psichologė

Kėdainių lopšelis-darželis „Puriena“

2019 m.

„Tikėkite savo vaiku ir mylėkite jį tokį, koks yra, o ne tokį, koks jums patiktų ar norėtumėte, kad toks būtų“.

Žodis **adaptacija** reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas.

Šiame laikotarpyje vaikai išgyvena sunkius, įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą. Šie vaikų jausmai yra ypač stiprūs, nes tokį dažną ir ilgai trunkantį atsiskyrimą nuo artimųjų vaikas patiria pirmą kartą.

Patekę į naują aplinką, vaikai patiria stresą ir gali elgtis labai įvairiai:

- būna įsitempę, dirglūs;
- pikti ir/ar agresyvūs;
- susigūžia ir slepiasi kamputyje;
- chaotiškai bėgioja po patalpas, mėto daiktus;
- būna apatiški arba judrūs.

Vaikų **adaptacijos** procesas paprastai trunka nuo ***dviejų savaičių iki dviejų mėnesių.*** Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką.

TAM, KAD VAIKAS SĖKMINGIAU PRISITAIKYTŲ DARŽELYJE, TĖVAI TURĖTŲ:

- gyvenkite darželio ritmu;
- rytinės ašaros darželyje – įprasta mažylio reakcija;
- labai svarbu į darželį vaiką vesti kasdien. Bent po keletą valandų;
- keliaukite su vaiku į parduotuvę ir nusipirkite ką nors darželiui;
- palikite vaiką bent keletą kartų pas draugus, kurių vaikų amžius panašus;
- mokykite mažylį savarankiškumo;
- jei vaikas uždaras, baukštus, tai dar nereiškia, kad darželyje toks pražus;
- formuokite vaikui gerą nuostatą apie darželį;
- į grupę atveskite tas šeimos žmogus, su kuriuo mažylis lengviau išsiskiria, prie kurio mažiau yra „prisirišęs";
- neišeikite neatsisveikinę su vaiku. Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliekate. Laikykitės jam duoto pažado, kad neprarastumėte jo pasitikėjimo;
- žaiskite slėpynių ir trumpų išsiskyrimų žaidimus;
- venkite išankstinės neigiamos nuostatos (gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins…). Turėkite teigiamą požiūrį, nes nuo jo priklausys Jūsų vaiko nusiteikimas lankyti darželį;
- vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui, kad intensyvaus bendravimo dėka stiprėtų mamą, tėtį ir vaiką jungiantys saitai;
- visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kaip keičiasi jo elgesys, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės priežastis;
- susipažinkite su vaiką prižiūrinčiais asmenimis, nebijokite kreiptis patarimo į specialistus (įstaigos socialinį pedagogą, psichologą), pabendraukite su kitais tėveliais, kurių mažyliai sėkmingai adaptavosi;
- jei atsiskyrimo nerimas tęsiasi labai ilgai ir trukdo vaikui kasdieniame gyvenime (sutrinka miegas, maitinimasis, kalba, labai stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreipkitės į psichologą;
- po darželio – namo. Buvimas darželyje vargina, po darželio, geriausia eiti namo, ramiai ir neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais.