TĖVŲ UNIVERSITETAS

DVIDEŠIMT SĖKMINGOS ADAPTACIJOS PATARIMŲ TĖVELIAMS

1. **Prieš lankant ugdymo įstaigą vaikui svarbu diegti savarankiškumo ir bendravimo įgūdžius, tokius gebėjimus išlavinusiems vaikams, kur kas greičiau sekasi priprasti prie ugdymo įstaigos, pvz. skirkite vaikui tam tikras atsakomybes namuose, bendraukite su giminaičiais, draugais, kad vaikas turėtų socialinių įgūdžių;**
2. **Iš anksto pradėkite vaiką ruošti ugdymo įstaigos lankymui: atvažiuokite prie darželio ir parodykite pastatą, parodykite mokytojų nuotraukas, supažindinkite su jų vardais, pabrėžkite, kad visus vaikus pasiima vakare, niekas nelieka darželyje vienas;**
3. **Iš anksto paruoškite savo vaiką, kad kiekvieną dieną jam reikės eiti į ugdymo įstaigą, kol mama ir tėtis bus darbe;**
4. **Iš anksto susipažinkite su grupės mokytojais, darželio ritmu ir grupės susitarimais, supažindinkite su išgirsta informacija savo vaiką;**
5. **Susipažinimo metu papasakokite mokytojams apie savo vaiką ir tam tikras jo savybes ir ypatybes;**
6. **Adaptaciją reiktų pradėti nuo valandos ar dviejų per dieną, būnant kartu su vaiku;**
7. **Palaipsniui ilginti laiką darželyje, atsižvelgiant į mokytojų rekomendacijas;**
8. **Stenkitės užtikrinti kuo ramesnę aplinką namuose, pvz. persikraustymas, tėvų skyrybos, antro vaiko gimimas – turėtų nevykti tuo pačiu periodu;**

9. **Nepamirškite namuose vaikui skirti individualaus kokybiško dėmesio. Abu tėvai turėtų įsitraukti į šį procesą;**
10. **Kuo tėvai ramesni, tuo vaikas labiau pasitikės nežinoma aplinka. Kontroliuokite savo emocinę būseną. Visi jūsų rūpesčiai ir baimės tikrai bus perduoti vaikui;**
11. **Adaptacijos laikotarpiu vaiko jautrumas visoms išorinėms įtakoms tampa stipresnis. Be to, jų kūnas ne visada gali susidoroti su psichine įtampa. Liga yra apsauginis organizmo mechanizmas tiek vaikams, tiek suaugusiems. Sergantis vaikas lieka namuose pažįstamoje aplinkoje. Tai tęsis tol, kol jie jausis saugūs ne tik namuose, bet ir darželyje;**
12. **Nepamirškite, kad po vaiko ligos, adaptacijos procesas vėl prasideda iš naujo. Nepalikite vaiko visai dienai po ilgos nelankymo pauzės;**
13. **Jei matote, kad vaikas linkęs žaisti su bendraamžiais ir įsitraukia į žaidimą, ryžkitės palikti vaiką;**
14. **Į ugdymo įstaigą vesti tam iš tėvų, su kuriuo lengviau vaikas atsiskiria. Ir kol adaptacijos laikotarpis nesibaigs tai turėtų išlikti stabilu;**
15. **Visada atsisveikinkite su vaiku, galite sugalvoti atsisveikinimo ritualą, kurio visada laikysitės, pvz. bučinys į skruostą ir išeinate, svarbu atsisveikinti trumpai ir negrįžti, net jei ir vaikas labai verkia;**
16. **Nebauskite vaiko už nenorą eiti į darželį;**
17. **Būkite sąžiningi su vaikais, tiksliai pasakykite kada atvažiuosite, nežadėkite ko negalėsite ištesėti. Adaptacijos laikotarpiu labai svarbus vaiko pasitikėjimas jumis. Aiškiai praneškite vaikui, kada grįšite: po pietų, po miego laiko arba vakare, kad jis neturėtų klaidingų lūkesčių;**
18. **Eidami į darželį pasakykite vaikui, kokia bus gera diena, kokius įdomius žaidimus jis ten žais, koks skanus maistas bus patiektas ir pan.;**
19. **Leiskite vaikui pasiimti mėgstamą žaislą. Jie bus daug ramesni, jei šalia bus kažkas brangaus ir pažįstamo;**
20. **„Svarbiausia adaptacijos procesui pradėti ruoštis iš anksto ir Jums, ir Jūsų vaikui. Nepamirškite, kad sėkmingas vaiko prisitaikymas priklauso nuo pasirengimo bei psichologinio ir emocinio stabilumo šeimoje“.**

Literatūra:

https://mamoszurnalas.lt/20-auksiniu-patarimu-teveliams-kaip-greiciau-prie-darzelio-pripratinti-2-3-metu-vaika/

Parengė Kėdainių l/d „Puriena“
vyresnioji mokytoja, dirbanti pagal ikimokyklinio ugdymo programą,
Gražina Žiužnienė
2022 m.