

Vaiko adaptacija darželyje



Adaptacija reiškia prisitaikymą prie aplinkos. 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 atsiskyrimas nuo namų aplinkos ir artimiausių žmonių vyksta pirmą kartą, todėl jam sunku įsivaizduoti, ko nėra jis patyręs.

Vaikui namų aplinka, buvimas su tėveliais 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. Dažniausiai vaikas pamažu apsipranta, susiranda naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsinori lankyti darželį. Tai – normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią reikia suprasti ir kantriai išlaukti. Daug blogiau, jei vaikas neišgyvena jokių jausmų adaptacijos laikotarpiu ir užsisklendžia savyje.

Kiek laiko trunka adaptacija?

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

Adaptacijos periodo eiga priklauso nuo šių veiksnių:

- Vaikų amžiaus;
- Nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje;
- Nuo individualių vaiko ypatybių;
- Nuo jau turimo mažylio patyrimo;
- Nuo vaiko psichofizinio išsivystymo.

Kaip tinkamai pasiruošti darželiui?

- ✓ **Kalbėkitės apie darželį su vaiku.** Sukurkite vaikui teigiamą emocinį nusiteikimą: pasakykite, kad darželyje laukia vaikai, su kuriais galima bus susidraugauti, kad jis/ji smagiai leis laiką ir išmoks įdomių dalykų. Pasakokite, kas jo laukia, kokie bus užsiėmimai, žmonės.
- ✓ **Pasakykite iš anksto, kad jį paliksite kuriam laikui, o vėliau pasiimsite.** Išankstinis žinojimas leis vaikui jaustis saugiau, todėl jis bus ramiau nusiteikęs.
- ✓ Susipažinkite su ikimokyklinio ugdymo įstaiga.
- ✓ **Aktyviai dalyvaukite vaiko adaptacijos laikotarpiu.** Aktyviai domėkitės, kaip vaikui sekasi, nes kiekviena diena darželyje vaikui gali atnešti ką nors naujo.

- ✓ **Nereikalaukite iš vaiko per daug.** Vaikai, pradėję lankyti darželį, yra itin jautrūs. Tėvai ir ugdytojai turėtų nepersistengti, reikalaudami iš vaiko savarankiškumo. Kiekvienam yra savas laikas.
- ✓ **Stebėkite vaiką.** Kiekvieną dieną stebėti vaiko nuotaikas, nes iš jų galima spręsti apie jo vidinę būseną. Tai reikalinga tam, kad neliktų ilgai uždelstų ir neišspręstų problemų.
- ✓ **Nenuolaidžiaukite vaikui.** Nevertėtų pataikauti vaikui. Pažadai už dalykus, kuriuos vaikas privalo daryti, skatina manipuliacijas. Tėvai neturėtų pirkti vaikams naujų žaislų ar kaip kitaip pataikauti už tai, kad jis lanko darželį.
- ✓ **Negąsdinkite vaiko darželiu.** Negalima darželiu bauginti - "jeigu tu manęs neklausysi, tai paliksiu darželyje pernakt".
- ✓ **Stebėkite savo savijautą.** Mamų nerimas (kuris yra visiškai natūralus šioje situacijoje) lengvai persiduoda vaikui. Jokiu būdu neaptarinėkite savo nerimo dėl darželio lankymo vaikui girdint;
- ✓ **Grūdinkite vaiką.** Moksliniais tyrimais yra patvirtinta, kad mažylio iki ketverių metų yra nesusiformavęs imunitetas, tad tokio amžiaus vaikui dažnas sirgimas yra normalus reiškinys.
- ✓ **Namuose pabandykite sukurti dienos ritmą, kuris būtų panašesnis į darželio.** Panašiu laiku kelkitės, valgykite, suplanuokite laiko žaidimams, pasivaikščiojimui. Valgymo laiką parinkite taip, kad jis būtų kuo panašesnis į valgymo laiką darželyje. Nederėtų siūlyti „užkandžiauti“ tarp valgymų. Pietų miego laikas taip pat turėtų sutapti su pietų miegu darželyje.
- ✓ Vaiko racioną papildykite įvairiais daržovių produktais, varškės apkepais, mėsos ir žuvies patiekalais ir panašiai. Jei mažylis pripras taip maitintis, jam ir darželyje nekils problemų su maistu.

Pirmos dienos darželyje:

- ✓ Pirmą dieną atvykę su vaiku į darželį, supažindinkite jį su auklėtoja. Papasakokite apie vaiko charakterio savybes, pomėgius, įpročius, ligas. Tėveliams rekomenduojama pirmomis dienomis praleisti dalį dienos darželyje kartu su vaiku. Kasdien galite palikti vaiką darželyje vieną vis ilgesniam laikui.
- ✓ Pasiūlykite vaikui pasiimti kokį nors daiktą, žaislą (išskyrus pliušinį), kuris primintų namus ir nuramintų.
- ✓ Lydėdami vaiką į darželį būkime nusiteikę entuziastingai ir pozityviai.
- ✓ Išeidami atsisveikinkite ramiai ir trumpai. Atsispirkite norui jį guosti ir raminti, jei jau pakilote eiti. Mažylis, matydamas, kad verkimu gali jus priversti pasilikti, kitą kartą verks dar stipriau ir ilgiau. Geriau sukurkite judviejų atsisveikinimo ritualą.
- ✓ Nekritikuokite auklėtojų vaikui girdint – vaikas tėvus laiko autoritetu, į juos lygiuojasi ir nori būti toks kaip jie. Girdėdamas tėvų pastabas ir kritiką auklėtojos atžvilgiu, vaikas gali nebepasitikėti auklėtoja, pradėti mažiau ją gerbti, taip pat nebeklausyti.

- ✓ Svarbu vaikui priminti, kada sugrįšite jam suprantamais laiko terminais (po pietų miego, kai pavalgys vakarienę ir kt.). Laikykitės žodžio, nevėluokite. Jeigu galite, pasiimkite vaiką anksčiau iš darželio – net susipažinęs su nauja aplinka. Vaikas kurį laiką joje jaučiasi nesaugus, greitai pasiilgsta tėvelių, kyla nerimas, išgąstis, kad jų vis dar nėra (vaikui dar sunku pajusti laiko ribas).
- ✓ Po darželio rekomenduojama eiti namo. Buvimas darželyje vargina, po darželio, geriausia eiti namo, ramiai ir neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, kompiuteriais ar televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.
- ✓ Kiekvienas vaikas yra skirtingas ir unikalus. Nėra universalių taisyklių, kaip vaiką pripratinti prie darželio. Galima pasinaudoti patarimais, pasidalinti patirtimi.

Vaiko dienvakė:

7.00-8.30 Atėjimas į darželį, rytinė mankšta, žaidimai.

8.00-12.25 Logopedo pratybos.

8.30-8.45 Pusryčiai, ruoša.

9.00-10.00 Ugdomoji veikla grupėje.

11.00-12.00 Veikla lauke.

12.15-12.40 Pietūs.

12.40-15.00 Ruoša, miegas.

15.00-15.45 Kėlimasis, ugdomoji veikla grupėje.

15.45-16.05 Pavakariai.

16.30-17.30 Veikla lauke, skirstymasis į namus.

