VAIKO ADAPTACIJA DARŽELYJE: KAIP JĄ PALENGVINTI?

Kaip lengvai ir greitai vaikas adaptuosis vaikų darželyje priklauso tiek nuo vaiko amžiaus, tiek nuo individualių savybių ir gebėjimo prisitaikyti naujoje aplinkoje.

Dauguma vaikų adaptuojasi per 1-3 savaites, kitiems gali prireikti ir poros mėnesių. Jei adaptacinis periodas yra itin sunkus, vaikas dažnai serga, yra labai irzlus, reikėtų pasikonsultuoti su vaikų psichologu.

Pasiruošimas vaikų darželiui

Permąstykite savo požiūrį. Tėvų nerimas dėl darželio, abejonės ar nepasitenkinimas labai lengvai persiduoda vaikui, tad pradžioje pradėkite nuo savo pačių požiūrio.
Apie darželį vaikui kalbėkite pozityviai. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ką vaikai veikia darželyje ir kodėl ten yra smagu. Galite akcentuoti tas veiklas, kurias vaikas mėgsta (pvz. žaisti lauke arba piešti) arba dalykus, kurių vaikas išmoks (skaičiuoti, skaityti).
Prisiderinkite prie dienotvarkės. Susižinokite darželio dienotvarkę prieš pradėdami lankyti darželį ir pamažu pertvarkykite savąją taip, kai ji būtų kuo artimesnė darželio dienotvarkei.
Pratinkitės prie išsiskyrimų. Dar iki darželio raskite progų bent kelioms valandoms palikti vaiką seneliams, draugams ar artimiesiems.
Susiraskite draugų. Gal kaimynų vaikas lankys tą pačią darželio grupę kaip ir jūsiškis? Suorganizuokite bendrą pramogą ir leiskite vaikams susidraugauti.

Pirmosios adaptacijos dienos vaikų darželyje

Sutarkite dėl adaptacinio periodo. Adaptacinio periodo rekomendacijas paprastai pateikia ikimokyklinio ugdymo mokytojos, atsižvelgdamos į vaiko amžių. Šios rekomendacijos gali būti pakoreguotos atsižvelgiant į Jūsų žinias apie vaiką. Mažesnių vaikų adaptacinis laikotarpis trunka kiek ilgiau ir reikalauja daugiau tėvų dalyvavimo, tačiau dauguma vaikų daugiau ar mažiau apsipranta su nauja aplinka per savaitę. Pirmą dieną darželyje vaikas gali praleisti vos kelias valandas ar pusvalandį, paprastai rekomenduojama su abiem tėvais. Kiekvieną dieną buvimo darželyje trukmė po truputį ilginama, o tėvų – trumpinama. Adaptacinio periodo nerekomenduojama per daug ištempti – vaikas turi kuo greičiau įsisąmoninti, kad darželis yra vieta, kuriame jis būna be tėvų.
Bendraukite su mokytojomis. Tai vaikui yra ženklas, kad žmogumi galima pasitikėti. Tai vienas svarbiausių sklandžios adaptacijos elementų.

Nedarykite ilgų pertraukų. Kuo mažesnis vaikas, tuo greičiau jis užmiršta savo patirtis, todėl būtų geriau išvengti ilgų darželio nelankymo periodų. Pradėjus lankyti darželį patariama tai daryti be pertraukų bent porą-trejetą savaičių.
Papasakokite vaikui, kas jo laukia. Pasakykite, kad vaikas lieka darželyje žaisti, o Jūs jo ateisite pasiimti po darbo.
Atsisveikinkite greitai. Apsikabinkite, pasibučiuokite, pasakykite „Atia, atia!" ir išeikite. Vaikas gali verkti, nes išsiskyrimas su brangiausiu žmogumi jam sukelia stresą. Tačiau likti guosti vaiko nėra pati geriausia mintis: vaikas tai supranta kaip veiksmingą būdą išlaikyti jus dar minutėlei, ir atsisveikinimas gali trukti visą amžinybę. Būkite tikri – tėvams išėjus absoliuti dauguma vaikų greitai nurimsta ir smagiai leidžia laiką su naujaisiais draugais. Jei neramu, visada galite paskambinti mokytojai ir pasiteirauti, ar mažylis nurimo.
Leiskite tėčiui vesti vaiką į darželį. Pirma, dauguma vaikų yra įpratę bent kažkurią dienos dalį būti be tėčio, todėl išsiskyrimai su tėčiu yra labiau vaikui įprasti. Antra, vyrai paprastai yra šiek tiek atsparesni mažųjų ašaroms ir maldavimams, tad atsisveikinimai gali būti greitesni ir mažiau skausmingi.

Pradėjus lankyti darželį Jūsų vaikui prireiks:

Papildomo rūbelių komplekto (apatinių ir viršutinių rūbelių); avalynės skirtos avėti grupėje (tvirtu, neslidžiu padu, leidžiančios pėdai kvėpuoti); šukų plaukams; sauskelnių (jei naudoja); drėgnų servetėlių.

Tėvų darželis. Prieiga per internetą: https://www.tevu-darzelis.lt/vaiko-adaptacija-darzelyje-kaip-ja-palengvinti/