

Viliaus lopšelio-darželio „Saulėtekis“

psichologė Irena Zdanovič tel. 867602203

Konsultuoja tėvelius, vaikus, veda tėvų pozityvaus auklėjimo tobulinimo grupes

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS
„SAULĖTEKIS“



ADAPTACIJA

Patarimai tėvams

Adaptacija reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas. Šiuo laikotarpiu vaikai išgyvena sunkius, įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą. Jausmai juos užvaldo ir nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais.

Streso priežastis:

- atsiskyrimas nuo mamos
- išėjimas iš namų ir svetima aplinka.

Pirmieji mėnesiai ikimokyklinėje įstaigoje skausmingi ne tik mažiesiems, kai vaikui tenka priprasti prie naujos dienos, grupės draugų, nepažįstamų žmonių, žaislų, naujų veiklos formų, bet ir tėvams bei pedagogams.

Adaptacijos trukmė

Kaip vaikas priims naują aplinką bei žmones, priklauso nuo *individualių mažylio savybių*. Vieni į svetimų žmonių būrį ateina lengvai, kiti – patiria didelę traumą. Adaptacijos procesas paprastai trunka nuo dviejų savaičių iki dviejų mėnesių.

Informacija ir patarimai tėveliams

Pirmąjį mėnesį vaiką pageidautina vesti į darželį iki pietų ir nepalikti jo ten pietų miegui. Būvimas grupėje nuo 8 ryto iki 13 valandos dienos – tai pakankamai apkrovimas pradžiai.

Ėjimas į darželį kas antrą dieną, arba su dviejų – trijų dienų pertrauka apsunkina adaptaciją. Vaikas negali suvokti sistemos, kad darželis dabar bus visada. O tai reiškia, vaikas painiojasi ir dar daugiau verkia. Tuo labiau, kad po įprasto buvimo namuose, sugrįžimas į darželį taps dar sunkesnis.

Ruošiantis į darželį ir atvykus į jį, neskubinkite vaiko. Skubėdami sukeliate papildomą stresą ir sau, ir vaikui.

Būtinai atsisveikinkite su vaiku. Sukurkite atsisveikinimo ritualą: bučiny, apkabinimas, palinkėjimas. Nereikėtų atsisveikinti su vaiku keletą kartų. Kai atsisveikinate, iškart išeikite. Nereikėtų stoviniuoti ir stebėti vaiko.

Atsisveikinant su mama, verkia dauguma vaikų. Kas nuo pirmo apsilankymo, kas kiek vėliau. Jums būtina apsišarvoti kantrybe ir atkaklumu. Tai reiškia, kad nežiūrint į ašaras ir riksmus, kiekvieną rytą veskite vaiką į darželį. Poilsis – tik išieginėmis dienomis. Jokių būdų negalima nuvedus verkiantį vaiką iki darželio pagailėti jo ir grįžti atgal namo. Tokiu būdu mažylis supras, kad riksmas pasiekia ko nori ir jis toliau verks.

Nereikškite gailės, neatsiprašinėkite, kad vaikas turi likti darželyje. Nesakykite: „Man labai gaila, bet turiu tave palikti, turiu eiti į darbą“ ar „Atsiprašau, bet tu turi likti čia“. Tokiu atveju, vaikas buvimą darželyje suvoks kaip bausmę, supras, kad čia yra blogai.

Jei po darželio mažylis blogai miega, nervinasi, tai išieginėmis dienomis būkite ramūs, žaiskite namuose su žaislais, ramiai vaikščiokite parke.

Po 1 – 2 mėnesių mažyliams „įsijungia“ naujo gyvenimo suvokimas ir jie ramiai ir apsnūdę eina „į darbą“.

Nekankinkite vaiko klausimais apie tai, kas buvo darželyje, ar ten jam patinka, ar eis ten rytoj. Tai tik skatins nereikalingus mažo žmogeliuko išgyvenimus. Pasiėmėte vaiką, vaikščiokite su juo, žaiskite, darykite viską, kad kuriam laikui pamirštų grupę ir atsipalaiduotų.

Nebauskite vaiko, jei jis nenori eiti į savo grupę. Nesakykite, kad atimsite jo mėgstamą žaislą, jei neprisijungs prie vaikų. Visada tarkitės gražiau.

Padrąsinkite ir palaikykite į darželį einantį vaiką bei atsižvelkite į auklėtojų rekomendacijas – ką galima padaryti, kad mažylis ten jaustųsi dar geriau.

Esant reikalui kreipkitės į darželio psichologą, šeimos gydytoją ir kitus specialistus.