

**TĖVAMS APIE 2–3 METŲ VAIKŲ ADAPTACIJĄ DARŽELYJE  
KAIP PALENGVINTI PRIPRATIMO PRIE VAIKŲ DARŽELIO PERIODĄ?  
TĖVŲ KLAIDOS, SUNKINANČIOS VAIKO ADAPTACIJĄ DARŽELYJE  
ŽAIDIMAI, PADEDANTYS GREIČIAU ADAPTUOTIS PRIE VAIKŲ  
DARŽELIO SĄLYGŲ**

**Vaikų darželis – naujas periodas vaiko gyvenime.** Pirmiausia mažyliui – tai pirmoji kolektyvinio bendravimo patirtis. Naują aplinką, nepažįstamus žmones ne visi vaikai priima iš karto ir be problemų. Daugelis vaikų iš pradžių, kaip bebūtų keista, noriai eina į grupę, pakankamai lengvai išgyvena išsiskyrimą su mamyte, bet vėliau verkdami ir šaukdami protestuoja. Žinoma, esama mažylių, kurie neverkia ir su džiaugsmu skuba pas tetą - auklėtoją, bet tokių labai mažai. Likusieji pratinasi ilgus mėnesius.

Kodėl taip vyksta?

Psichologai vertina adaptaciją kaip organizmo prisitaikymą prie naujų sąlygų, reikalaujantį iš organizmo didžiulių energinių sąnaudų ir dažnai sukeltą stresą.

**Kas yra adaptacija?** Tai vaiko įžengimo į naują aplinką ir pripratimo prie jos sąlygų procesas. Namie vaikas įprato prie tam tikro gyvenimo būdo, režimo, veiklos tipų, maisto rūšių, santykių su aplinkiniais, elgesio taisyklių ir t. t. Vaikų darželyje dauguma sąlygų bus naujos ir neįprastos vaikui, prie jų mažyliui teks prisitaikyti ir priprasti. Adaptacija prie naujų socialinių sąlygų ne visada ir ne visiems vaikams praeina lengvai ir greitai.

Skiriami trys adaptacijos laipsniai: lengva, vidutinio sunkumo ir sunki:

Iki 1 mėnesio – lengva adaptacija;

Iki 2 mėnesių – vidutinio sunkumo adaptacija;

Nuo 2 iki 6 mėnesių – sunki adaptacija.

**Kaip palengvinti pripratimo prie vaikų darželio periodą?**

Palikdami vaiką vaikų darželyje, tėvai jaudinasi, kaip jis praleis dieną be jų. Tai normali reakcija, juk mažylis lieka su nepažįstamais žmonėmis. Be to, vaiko nenoras eiti į grupę, ašaros, prašymai paimti jį atgal namo bet kurią mamą

privers jaudintis. Todėl pirmiausia „išsiskyrimui“ su vaiku turi pasiruošti patys tėvai – nusiraminti.

Suaugusiems būtina padėti vaikams įveikti stresą ir sėkmingai adaptuotis ikimokyklinio lavinimosi įstaigoje.

Adaptacijos metu auklėtojai pagal savo jėgas ir galimybes stengiasi individualiai priėti prie kiekvieno vaiko, maksimaliai suteikti meilės ir rūpesčio.

Jūsų vaiko adaptacijos sėkmė priklausys ne tik nuo auklėtojų ir paties vaiko, bet daug kuo ir nuo Jūsų: galite padėti vaikui įeiti į naujas vaikų darželio sąlygas kaip galima mažiau skausmingai.

Tam Jums būtina psichologiškai ruošti vaiką darželiui iš anksto ir laikytis rekomendacijų:

- ★ **Laikykitės dienos režimo!** Iš anksto sužinokite ikimokyklinio lavinimo įstaigos darbo režimą ir per vieną–du mėnesius pasistenkite, kad jūsų vaikas prie jo priprastų;
- ★ **Padarykite vaiko maisto racioną panašų į vaikų darželio.** Nereikia jo maitinti tik trintu maistu!
- ★ **Pageidautina vaiką pripratinti prie naktipuodžio, atpratinti nuo žinduko,** kad vaikas nejaustų diskomforto;
- ★ **Būtina kreipti ypatingą dėmesį į vaikų savitarnos įgūdžių formavimą.** Vaikas, gebantis savarankiškai valgyti, nusirengti ir apsirengti (išskyrus sagų užsegimą ir raištelių rišimą), nesijaus bejėgis, priklausomas nuo suaugusiojo, tai teigiamai veiks jo savijautą;
- ★ **Laikykitės pačios svarbiausios taisyklės: rami mama – ramus vaikas.** Atiduodama sūnų ar dukrą auklėtojai, stenkitės išlikti rami, kadangi vaikai labai gerai jaučia emocinę būseną. Jei mama atvedė vaiką, nurengė ir visą laiką tempia atsisveikinimo momentą, ji teikia mažyliui priežastį bijoti ir jaudintis. Patarimas: nuteikite save atsisveikinimui iš anksto, atminkite, kad tai neišvengiama. Perrengėte vaiką, apkabinote, pažadėjote, kad būtinai paimsite jį iš vaikų darželio ir greitai išėjote – štai teisingas elgesio algoritmas pirmomis dienomis;
- ★ **Buvimo darželyje laiką ilginkite pamažu.** Nerekomenduojama 2–3 metų vaiką adaptacijos metu palikti visą dieną darželyje. Reikia pradėti nuo kelių valandų per dieną. Vieną–dvi savaites vaiką reikia paimti po pietų,

vėliau po pietų miego ir dar po kelių dienų pasistengti palikti jau visą dieną;

- \* **Reguliariai lankykite vaikų darželį.** Norint, kad vaikas greičiau adaptuotųsi, jį reikia vesti į vaikų darželį kiekvieną dieną. Tik liga gali būti svari priežastis nelankyti ikimokyklinę ugdymo įstaigą;
- \* **Sugalvokite „atsisveikinimo su vaiku ritualą“.** Jis turėtų būti trumpas: tvirtai pasakote, kada paimsite vaiką namo (po pietų, miego, vakare), apkabinate, mojuojate ranka ir išseinate;
- \* **Įduokite vaikui daiktą, kuris primins jam namus, pavyzdžiui, fotografiją, mamos skarelę, žaislą.** Galima duoti „namų raktą“, be kurio, kol nepaimsite mažylio iš darželio, į namus nepateksite;
- \* **Sukurkite motyvaciją lankyti vaikų darželį:** reikia pažiūrėti, kaip maitinamos žuvytės arba liūdi mėgstamas žaisliukas ir t. t.;
- \* **Niekada neaptarinėkite prie vaiko tai, kad jus netenkina vaikų darželyje;**
- \* **Jei vaikui atsisveikinti su mama sunku, rekomenduojama prijungti tėtį, močiutę, ar ką nors iš artimos aplinkos, kad jie vestų mažylį į darželį.**

### **Tėvų klaidos, sunkinančios vaiko adaptaciją**

Ko negalima daryti mamai ir tėčiui 2–3 metų vaiko adaptacijos vaikų darželyje metu:

- \* **Negalima gąsdinti vaiko.** Dažnai tėvai gąsdina savo vaikus vaikų darželiu. „Neklausysi manęs – ryt eisi į darželį“. Pagalvokite, ar vieta, kuria gąsdinama, gali sukelti teigiamas emocijas?
- \* **Negalima bausti už ašaras atsisveikinant.** Niekada nepykite ant vaiko už tai, kad jis nenori eiti į vaikų darželį ir verkia. Tai visai normali 2–3 metų vaikų reakcija. Geriau pabučiuokite, apkabinkite ir dar kartą patikinkite, kad labai jį mylite ir būtinai paimsite iš darželio.
- \* **Negalima žadėti vaikui to, ko negalėsite ištesėti.** Pavyzdžiui, jei mama pasakė, kad paims iš karto po pietų, ji privalo taip ir elgtis. Dėl neištesėto pažado vaikams dažnai prasideda isterija. Kaip neverkti, jei mama pažadėjo ir neatėjo, galbūt ji ruošiasi mane palikti darželyje per naktį. Tokiu būdu

galima visam laikui prarasti vaiko pasitikėjimą. Geriau sakyti konkrečiai, kad vaiką galėsite paimti tik vakare ir „tuščiai“ nežadėti.

### **Žaidimai, padedantys greičiau adaptuotis vaikų darželyje**

Žaidimas – svarbi vaiko veiklos rūšis. Psichologai tvirtina, kad paprastais žaidimais galima žymiai palengvinti adaptacijos vaikų darželyje periodą. Pažaiskite su savo atžalomis tokius žaidimus:

#### **„Vaikų darželis“:**

Žaidžiant vaikų darželį, gali būti daug siužetinių linijų:

- ◆ „Vaikai ruošiasi pasivaikščioti“;
- ◆ „Vaikai pietauja“;
- ◆ „Vaikai ateina į vaikų darželį“;
- ◆ „Vaikai ruošiasi pietų miego“;
- ◆ „Vaikai vaikšto“.

Auklėtojos vaidmenį gali atlikti mama arba vaikas, o vaikais tebūna žaisliukai. Žaisdamas mažylis sugebės įsisąmoninti elgesio vaikų darželyje taisykles, pripras prie minties, kad ten gerai.

#### **„Kuriame pasaką“**

Pasiūlykite vaikui sugalvoti pasaką apie tai, kaip jo mėgstamas žaisliukas pateko į vaikų darželį ir suvaidinkite. Pasakos pavyzdys: „Gyveno kartą mažas Zuikelis. Atėjo laikas jam eiti į vaikų darželį. Mama Zuikienė nuvedė Zuikelį į vaikų darželį, o pati nuėjo morkų. Zuikeliui iš pradžių buvo labai baisu, norėjosi verkti, bet jis sulaukė ašaras, nes nenorėjo liūdinti mamą. Vėliau jis susidraugavo su auklėtoja ir vaikais. Pasirodė, kad darželyje labai įdomu: čia mokoma piešti, lipdyti figūrėles iš plastilino, yra net muzikos užsiėmimų, per kuriuos vaikai šoka ir dainuoja. Diena vaikų darželyje praėjo greitai, o vakare Zuikelio atėjo mama, pamatė, kad šis neverkia, ir labai apsidžiaugė. Jie abu džiaugsmingi parėjo namo“.

#### **„Gerai–blogai“**

Tėtis arba mama vardina atitinkamus veiksmus, o vaikas turi nustatyti, ar taip elgtis gerai, ar ne. Teigiamai atsakęs, jis ploja delnais, o neigiamai – grūmoja piršteliu ir sako: „Ajajai“.

Klausimų variantai:

- ◆ Žaisti su žaislais vaikų darželyje;

- ◆ Verkti ryte;
- ◆ Draugauti su kitais vaikais;
- ◆ Drovėtis pasiprašyti į tualetą;
- ◆ Savarankiškai valgyti sriubą.

**Pabaigai dar vienas patarimas tėvams:**

- stenkitės ateiti vaiko ankščiau, kad jis neliktų vienas iš paskutinių grupėje;
- palaikykite jį visame kame, girkite už mažiausius pasiekimus;
- saugokite ramybę, nuteikite save sėkmingai vaiko adaptacijai vaikų darželyje;
- pasistenkite sukurti pasitikėjimu grįstus santykius su vaikų darželio pedagogais;
- demonstruokite mažyliui teigiamą nuostatą darželio atžvilgiu.

Greitai pastebėsite, kad vaikas pradėjo noriai eiti į vaikų darželį.

Virginija Šilauskienė  
Psichologo asistentė