**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,BERŽELIS‘‘**

Parengė:

socialinė pedagogė - Jorūnė Saulevičienė

psichologė - Vilija Zubkauskienė

**VAIKO ADAPTACIJA DARŽELYJE**

**SĖKMINGĄ VAIKO ADAPTACIJĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI**

**TĖVELIAMS REKOMENDUOJAME:**

* **ATVYKTI KARTU** su vaiku apžiūrėti darželį. Taip ir Jums, ir vaikui bus sudaryta galimybė kartu pasivaikščioti po darželio aplinką, pamatyti grupės draugus, susipažinti su pedagogais;
* **ĮVESTI NAMUOSE DIENOTVARKĘ**, kuri būtų kuo panašesnė į dienotvarkę darželyje (valgymo, miegojimo, ėjimo į lauką laikas). Vaikui bus mažiau pokyčių, prie kurių reikės pratintis;
* **NETURĖTI IŠANKSTINIŲ NUOSTATŲ IR LŪKESČIŲ**, kurie gali trukdyti aiškiai pamatyti realią vaiko savijautą, adekvačiai reaguoti į vaiko elgesį ir pasiruošti naujam etapui. Tėvai, kurie iš anksto „žino“ kaip jų vaikas jausis pirmąsias savaites darželyje realybėje susiduria su kitokia situacija, kuriai nebuvo nusiteikę. Vieni mano, kad jų atžala labai sociali ir kad iškart užmegs kontaktą su kitais vaikais. Tačiau tėvai būna nepasiruošę vaiko ašaroms ir pasipriešinimui, išsigąsta tokios reakcijos. Kiti, atvirkščiai, mano kad jų vaikas yra labai jautrus, kad jam bus labai sunku ir jau iš anksto pradeda gailėti bei perdėtai globoti savo atžalą;
* **PASIRUOŠTI IR NUSITEIKTI IŠSISKYRIMUI** Patariame, kad pirmosiomis savaitėmis į darželį vaiką vestų tas šeimos narys, kuris ramiau reaguoja į vaiko emocijas. Vaiko gailėjimas tokioje situacijoje veikia ne teigiamai, o neigiamai – didina jo nesaugumo jausmą. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė kuria bazinį saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia;
* **PASITIKĖTI SPECIALISTAIS** – bendraudami su pedagogais aptarkite adaptacijos eigą, bendradarbiavimo planą. Šiuo laikotarpiu labai svarbus konstruktyvus ir atviras ryšys tarp tėvų ir pedagogų.

**LEISKITE VAIKUI MAŽAIS ŽINGSNELIAIS ĮSILIETI Į DARŽELIO GYVENIMĄ:**

* **ATVYKUS Į DARŽELĮ** stenkitės, kad pirmomis dienomis vaikas darželyje pabūtų po kelias valandas, vėliau šį laiką pamažu ilginkite. Kasdien, palaipsniui vis didinkite išsiskyrimo su vaiku laiką, įjungiant po vieną naują veiklą dienotvarkėje – pusryčiavimas, pietų valgymas, pietų miegas darželyje ir t.t.);
* **SUTRUMPINKITE VAIKO BUVIMĄ DARŽELYJE** Pradėjęs lankyti darželį vaikas patiria labai daug įspūdžių, jam viskas yra nauja (tiek buvimas ne namų aplinkoje, tiek grupės taisyklės, tiek santykiai su kitais vaikais ir auklėtojomis, tiek veiklos, žaidimai ir pan.), todėl jis kur kas labiau pavargsta nei senbuviai. Patausokite vaiką bent jau pirmosiomis savaitėmis, atvesdami jį į darželį kiek vėliau (jei tik yra tokia galimybė) ir, svarbiausia, pasiimdami jį kuo anksčiau po pietų miego, vakarienės;
* **GREITAS IR AIŠKUS ATSISVEIKINIMAS** Atsisveikinant su vaikučiu rekomenduojame neužtrukti. Svarbu žinoti tai, kad kuo ilgiau truks atsisveikinimas, tuo labiau vaikas graudinsis ir tuo sunkiau bus auklėtojoms jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną. Siūlome su vaiku susigalvoti atsisveikinimo ritualą – gali būti trumpas, linksmas, patinkantis vaikui judesys, žodis, apsikabinimas ir pan. Galima vaikui pasiūlyti pasiimti jam mielą daiktą, kuris primena namus. Tai veikia raminančiai. Ritualą rekomenduojama įvesti dar prieš pradedant lankyti darželį, kad jis vaikui būtų jau įprastas, įneštų pasitikėjimo, kad tėvai staiga nedingsta ir neatsiranda, o atsisveikinę sugrįžta;
* **LEISKITE VAIKUI PAČIAM PASIPASAKOTI APIE SAVO DIENĄ** Grįžus vaikučiui iš darželio namo pernelyg neklausinėkite, nesukelkite vaikui įtarimo, kad ne tik jis bet ir Jūs jaučiatės nesaugiai. Kalbinkite vaiką apie dienos įspūdžius darželyje atvirais klausimais: apie veiklas, įspūdžius, patyrimus.Visada stebėkite vaiko nuotaikas, iš jų galima suprasti apie vidinę būseną.

**SVARBIAUSIA NUSITEIKTI POZITYVIAI IR ATMINTI**, kad glaudžiai bendradarbiaujant su darželio personalu, laikantis bendro tikslo bei nuosekliai dirbant, galite būti tikri – visi kartu pasieksime trokštamo rezultato ir Jūsų vaikas sėkmingai adaptuosis darželyje.

**Vaikas pokyčių kelyje: kaip padėti adaptuotis darželyje?**

Artėjant naujų mokslo metų sezonui, labai laukiame atvykstančių naujai priimtų mažylių, tačiau taip pat nerimaujame dėl neišvengiamos adaptacijos laikotarpio. Kaip žinome, vienas pirmųjų reikšmingų pokyčių vaiko gyvenime įvyksta jam pradėjus lankyti darželį. Suprantame, kad šiuo nelengvu laikotarpiu pokyčius išgyvena visa šeima. Kiekvieno vaiko adaptacijos trukmė skirtinga, nes ji priklauso nuo vaiko raidos, asmeninių savybių, amžiaus ar socialinės patirties.

DARŽELIS: būtinybė ar galimybė?

Augdamas namuose vaikas daug laiko praleidžia su suaugusiais žmonėmis: mama, tėčiu, močiute, seneliu, aukle. Taip formuojami ir ugdomi bendravimo su suaugusiaisiais įgūdžiai. Tačiau labai svarbūs ir bendravimo su bendraamžiais įgūdžiai, nes vaikui reikia draugų, reikia turėti su kuo žaisti ir taip po truputį tapti savarankiškesniam, drąsesniam, pasitikinčiam savimi bei gebančiam įveikti netikėtumus. Todėl darželio lankymas – gebėjimas atsiskirti nuo tėvų, prisitaikymas prie naujų taisyklių ir pasikeitusios aplinkos, bendra veikla su kitais vaikais – yra unikali ir labai svarbi patirtis.

Darželį lankantys vaikai pirmiausia turi unikalią galimybę bendrauti ir mokytis iš bendraamžių. Jie ateina iš skirtingų šeimų, atsineša įvairius elgesio ir bendravimo modelius, įvairią patirtį, skirtingos apimties ir nevienodo stiliaus žodyną, todėl jų patirtis tampa itin įvairiapusiška ir turtinga.  
Darželyje vaikai susitinka su įvairiais suaugusiais žmonėmis, perteikiančiais visuomenės normas ir taisykles, todėl greičiau išmoksta tinkamai elgtis (arba bent ja teoriškai tai supranta).  
Darželį lankantys vaikai kasdien dalyvauja įvairioje ugdomojoje veikloje. Todėl atsižvelgiant į amžių, individualumą ir galimybes lavinamos penkios pagrindinės jų kompetencijos: socialinė, komunikavimo, pažinimo, meninė ir sveikatos saugojimo.  
Darelyje yra daug skirtingų erdvių (koridoriai, rūbinė, grupės erdvė, muzikos salė, specialistų kabinetai ir pan.), todėl susipažindamas su jomis vaikas įveikia naujovių iššūkį, mokosi lanksčiai prisitaikyti prie pokyčių, įgyja patirties, praplečia asmeninę erdvę, tampa drąsesnis ir labiau pasitikintis savimi.  
Darželyje gausu įvairių vaiko raidą atitinkančių priemonių ir žaislų, todėl sudaromos platesnės galimybės rinktis, eksperimentuoti, žaisti ir pažinti savo pomėgius.  
Įvairialypė dienotvarkė, reguliarus sveikatai palankus valgiaraštis, reglamentuotas poilsio laikas – tai bendra ikimokyklinio ugdymo įstaigos kasdienybė, prie kurios tenka prisitaikyti kiekvienam darželinukui.

Pradėjęs lankyti darželį vaikas susiduria su pokyčiais, iššūkiais ir jaučia didelę įtampą. Todėl natūralu, kad kuriam laikui gali pasikeisti jo elgesys ir emocijos. Vieni vaikai tampa aktyvesni, judresni, jų nuotaika nuolat kinta, kiti, priešingai, būna netipiškai pasyvūs: atsisako bendrauti, slopina emocijas, renkasi stebėtojo vaidmenį.

DARŽELIS IR NAMAI – dvi skirtingos erdvės.

Adaptacijos pradžioje dauguma vaikų verkia išsiskirdami su tėvais, atsisako maisto, kai kurie skundžiasi pilvo skausmais, prasčiau miega. Kartais pasitaiko pykinimo, nevalingo šlapinimosi ar tuštinimosi atvejų, be aiškios priežasties pakyla temperatūra. paprastai laikui bėgant šie simptomai švelnėja, rimsta ir išnyksta.  
Pastebime, kad darželyje geriausiai jaučiasi tie vaikai, kurių tėvai padeda jiems suprasti: darželyje ir namuose gyvenimas skiriasi. Supažindinkite su šiais skirtumais mažylį prieš jam pradedant lankyti darželį bei vis pakartokite jau pradėjus. Jūsų pagalba namuose – ypač svarbi.  
Labiausiai pagalbos reikia suvokti, kad:  
darželyje suaugusiųjų dėmesiu būtina dalytis su kitais vaikais;  
darželyje reikia nuosekliau nei namuose laikytis dienotvarkės ir kitų taisyklių;  
darželyje reikia dalytis žaislais;  
tėvai su manimi draugauja visada, o draugai gali ir nenorėti – juk jie renkasi.

Kiek laiko užtrunka adaptacija?

Adaptacijos procesas gali užtrukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Tai priklauso nuo vaiko amžiaus ir individualių savybių bei pasiruošimo lankyti darželį. Jei po dviejų – trijų mėnesių vaikas negali priprasti prie pasikeitimų, rekomenduojame pasikonsultuoti su specialistais arba atidėti darželio lankymą. Reikia prisiminti, kad po ilgos pertraukos jau pripratęs prie darželio vaikas gali ir vėl patirti sunkumų.

Jūsų dėmesiui: informacija, suteiksianti daugiau žinių ir aiškumo, ruošiantis darželiui.

[Rekomendacijos tėvams](https://www.berzelis.lt/wp-content/uploads/2021/08/Rekomendacijos-tėvams.pdf)

Vaikų adaptacija darželyje: [***https://www.youtube.com/watch?v=m-eWMGG7ocI***](https://www.youtube.com/watch?v=m-eWMGG7ocI)