

Vaikas pradeda lankyti darželį!

Ką turiau žinoti?



EMOCIJŲ KALNELIAI

Pradėti lankyti darželį yra sunku ne tik pačiam vaikui, tačiau ir jį atvedantiems tėvams. Tiek vaikai, tiek tėvai **nerimauja**, jaučiasi **pasimetę**, **nesaugūs**. Tėvams sunku perduoti vaikelį kitiems, mažai pažįstamiems žmonėms. Vaikui neramu, kas jo lauks tėvams išėjus, ne namų aplinka ir atsiskyrimas nuo tėvų, prie kurių jis buvo pripratęs, sukelia nesaugumo jausmą.

Svarbu paminėti, kad neretai, šis įvykis šeimoje paliečia ir seseris/brolius. Jie pradeda **pavydėti** jauniausiam vaikui tėvų dėmesio ir rūpesčio, ko pasekoje, gali prasidėti įvairios nepasitenkinimą rodančios išraiškos: mušimasis, atsikabinėjimas, padidėjęs verksmingumas ir kt.



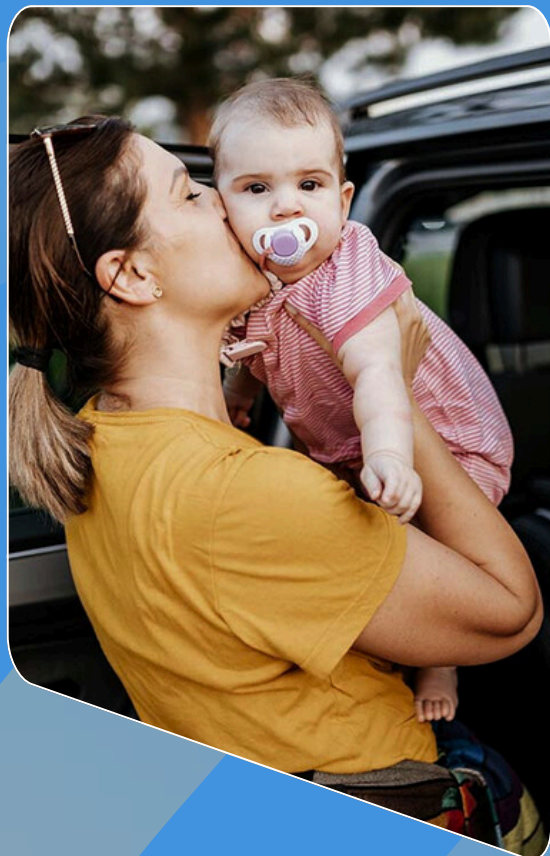
VAIKO ELGESIO POKYČIAI

Pirmieji keli mėnesiai (vieniems gali trukti ilgiau (iki metų), kitiems - trumpiau) laikomi adaptacijos laikotarpiu. Kylantys neigiami jausmai turi įtakos ir elgesio pokyčiams.

Galimi elgesio pokyčiai:

- Prastesnė miego kokybė;
- Šlapinimasis į kelnes, lovytę;
- Dažnesni susirgimai;
- Padidėjęs jautrumas, nerimastingumas namuose;
- Sunkiau susikalbėti.

KAIP PALENGVINTI ADAPTACIJĄ?



- **Laikas.** Esant galimybėms, svarbu yra pasirinkti tinkamą vaikui laiką, kada pradėti lankyti darželį. Idealiausia laikas - kai vaikas pradeda jausti poreikį bendrauti su kitais vaikais. Tai yra 2-3 vaiko metai.
- **Žindymas.** Nusimačius laiką, kuomet pradėsite vesti savo atžalą į darželį, svarbu, kad mažintumėte, o idealiausiu atveju, atsisakytumėte vaiko žindymo (išskyrus, kai vaikas yra labai mažas (iki 1,5 m.)). Žindančiam vaikui, mamos pieno kvapo praradimas sukelia aukštą nesaugumo jausmo lygį, todėl tokį vaiką nuraminti ir suteikti reikiamą saugumą yra labai sudėtinga.
- **Pratinkite prie išsiskyrimo.** Prieš pradedant lankyti ugdymo įstaigą, neilgam laiko tarpui (rekomenduojama apie 30 min.) palikite vaiką kitam patikimam asmeniui (seneliams, draugei). Taip prie atsiskyrimo pratinsis vaikas bei Jūs.
- **Psichologinis paruošimas.** Paprastai ir trumpai papasakokite vaikui, kas yra darželis, ką ten veikia. Kalbėkite ramiai, tačiau venkite padidinto entuziazmo.
- **Susipažinkite.** Skirkite laiko atvykti susipažinti su grupės mokytoja, papasakokite apie vaiką, jo pomėgius. Nepamirškite užduoti nerimą keliančius klausimus. Taip patys būsite ramesni ir neperduosite vaikui nemalonių jausmų.

- **Daiktas.** Leiskite vaikui į darželį neštis mylimą žaislą ar kitą daiktą, taip, esant poreikiui, jis turės įrankį padedantį išjausti kylančius jausmus.
- **Atsisveikinimas.** Būtinai atsisveikinkite su vaiku, nepabėkite paslapčia, tačiau neužtrukite, nepradėkite jo guosti ir jokiais būdais neišsiveskite namo. Atsisveikinimas turi būti trumpas, pasakant, kad grįšite. Jeigu išsiskirti sunku pačiai mamai, tuomet išlydėti turėtų tėtis ir atvirkščiai.
- **Leiskite verkti.** Tai yra normali reakcija į išsiskyrimą, kuri padeda sumažinti įtampą.
- **Pratinkite po truputį.** Rekomenduojama pirmas kelias dienas darželyje likti kartu su vaikais, tačiau Jūs turite būti labiau stebėtojai, suteikiantys galimybę vaikui pačiam tyrinėti naują aplinką.
- **Atėję pasiimti** vaiką iš darželio, jį apkabinkite, pabučiuokite, paklauskite ką veikė, kaip praėjo diena. Po darželio rekomenduojama važiuoti namo. Didelis emocinis krūvis išvargina vaiką, todėl reikalingas poilsis.
- **Pasitikėkite mokytojomis.** Pedagogės tikrai dės visas pastangas, kad įtrauktų ir sudomintų Jūsų vaiką. Neabejotinai jos reaguos, jeigu vaikas blogai jausis. Tai daroma dėl Jūsų ir kitų vaikų gerovės.

