

**Adaptacija** – tai prisitaikymas prie naujos dienvakšės, grupės draugų, nepažįstamų žmonių, žaislų, naujų veiklos formų.

Specialistų nuomonė ir praktika rodo, kad **vaiko adaptacijos sėkmę lemia tinkamas tėvų pasiruošimas** – kuo labiau tėvai pasirengę šiam naujam etapui, tuo ramiau jie jaučiasi susidūrę su pirmaisiais sunkumais. Vaikai, kurių tėveliai jaučiasi ramiai, kai vaikas pradeda lankyti darželį, adaptuojasi greičiau.

Adaptacinio periodo rekomendacijas paprastai pateikia darželio auklėtojos, atsižvelgdamos į vaiko amžių. Bendraukite su auklėtojomis. Tai vaikui yra ženklas, kad žmogumi galima pasitikėti. Tai vienas svarbiausių sklandžios adaptacijos elementų.

Dauguma vaikų adaptuojasi per 2-3 savaites, kitiems gali prireikti ir poros mėnesių. Būna ir taip, kad po sėkmingų lankymo savaitžių, vaikas ima ir “atkrenta”. Lopšelių-darželių suvokęs kaip smagią pramogą, vėliau ima suprasti, kad darželį reikia lankyti nuolat, susiduria su įvairiais iššūkiais.

Nedarykite ilgų pertraukų. Kuo mažesnis vaikas, tuo greičiau jis užmiršta savo patirtis, todėl būtų geriau išvengti ilgų lopšelio-darželio nelankymo periodų. Pradėjus lankyti lopšelių-darželių (taip pat ir po ilgesnių atostogų) patariama tai daryti be pertraukų bent porą-trejetą savaitžių.

Paprastai vaikai palaipsniui pajaučia, kad lopšelyje-darželyje būti yra įdomu ir linksma: čia jie žaidžia, bendrauja, mokosi daugelio dalykų, susiranda draugų, lavėja įvairiapusiškai. Tėveliai būna nustebę, kai po gero pusmečio daugelis vaikų vakare jau neskuba eiti namo.

**Kai vaikas grįžęs po darželio čiauška, kalba ar net dainuoja dainelių nuotrupas, kurių patys dar negirdėjote, vadinasi, vaikui įdomu ir jis lopšelyje-darželyje jaučiasi gerai. Tuomet reikia džiaugtis ir skatinti vaiką pasakoti, klausti ir domėtis.**

Jei vaikas po pirmųjų kelių lopšelio-darželio lankymo savaitžių jaučiasi nuvargęs, irzlus ar pažeidžiamas, atminkite, kad jis patiria emocinę perkrovą ir turite jam rodyti švelnumą bei supratimą.

Iškilus sunkumams ar aktualiems klausimams, **DRAŠIAI** kreipkitės pasikonsultuoti su lopšelio-darželio psichologe Andželika. Drauge rasime atsakymus į visus iškilusius klausimus.

**Dėl asmeninių konsultacijų tarkitės iš anksto telefonu 868121842 arba el. paštu [psichologe.andzelika@gmail.com](mailto:psichologe.andzelika@gmail.com).**

Kauno lopšelis-darželis  
„Vaivorykštė“

## IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ADAPTACIJA



KAIP PADĖTI SAU IR VAIKUI?

2020 m.

## Vaikų psichologo pagalba

Tam tikrose gyvenimo situacijose drąsu ir išmintinga paprašyti pagalbos iš šalies. Kai skauda dantį, kreipiamės į stomatologą, kai sugenda televizorius – į meistrą, o susidūrus su psichologinėmis problemomis verta pasikonsultuoti su šios srities specialistais.

Kai sunku sutarti su savo vaiku, kai pastebite, kad jo elgesys pasikeitė, vaikas dažnai nerimauja, yra baimingas arba galbūt agresyvus ir nemoka bendrauti su kitais vaikais, pravartu kreiptis į vaikų psichologą.

Su lopšelio-darželio amžiaus vaikais bendraujame žaidimu ar piešimu. Kadangi maži vaikai dar negali išreikšti savo jausmų ar papasakoti istorijų žodžiais, pasitelkiama įprasta jų kalba: žaisdami įvairiomis figūrėlėmis, minkydami plastiliną ar piešdami jie parodo, kaip jaučiasi, kas jiems kelia nerimą. Per žaidimo ir santykio su vaikų psichologu patirtį keičiasi ir vaiko suvokimas apie pasaulį ir kitus žmones. Jis išbando įvairius reagavimo būdus į sudėtingas situacijas, išreiškia jausmus ir mokosi bendrauti.

***Kartu padėkime vaikui augti savarankiška, kūrybinga ir laiminga asmenybe.***

## Kuo gali padėti tėvai (globėjai)?

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

*Kartu su vaiku suruoškite daiktus kuriuos jis nešis į lopšelių-darželį – pižamą, vaikui brangų žaislą su kuriuo jis miega ir pan. Kartu ruošiant daiktus, vaikas jau psichologiškai palaiapsniui ruošiasi pasilikimui lopšelyje-darželyje.*

*Būtinai atsisveikinkite su vaiku. ATISISVEIKINIMAS turėtų būti TRUMPAS ir su teigiamu palinkėjimu – „Geros dienos“, „Skanių pusryčių“, „Įdomių žaidimų“. Tai vaikui suteiks gerų emocijų, jis tikės, kad jo laukia graži diena.*

*Pasiūlykite vaikui į lopšelių-darželį neštis MĖGSTAMĄ ŽAISLĄ (su juo paprastai būna drąsiau, ypač atėjus miego laikui).*

*Vaikui padeda RAMI TĖVŲ REAKCIJA į vaiko verksmą, ar audringus veiksmus, tokius kaip rėkimą, kritimą ant žemės. Labai svarbu vaikui aiškiai pasakyti, kad mama ar tėtis SUGRĮŠ JO PASIIMTI konkrečiu laiku (po pietų, vakarienės, kai bus lauke ir pan.). Būkite tikri – tėvams išėjus absoliuti dauguma vaikų greitai nurimsta ir smagiai leidžia laiką su naujaisiais draugais. Jei neramu, visada galite paskambinti auklėtojais ir pasiteirauti, ar mažylis nurimo.*

*Jokiu būdu NEMELUOKITE, norėdami jį nuraminti, kad, pavyzdžiui, greitai nueisite kažko pasiimti iš mašinos ir grįšite. Taip apgaunate vaiką, ir jis liūdės, nesulaukdamas tėvų, o Jūs prarasite vaiko pasitikėjimą.*

*NEGĄSDINKITE vaiko darželiu (pvz. "jeigu tu manęs neklausysi, tai paliksiu darželyje pernakt").*

*Adaptacijos metu EMOCIŠKAI PALAIKYKITE mažylį: dažniau jį apkabinkite, priglauskite, pabučiuokite. Stenkitės po darželio būti kartu ir kokybiškai praleisti laiką su vaiku.*

*PASIDŽIAUKITE vaiko savarankiškomis sėkmėmis lopšelyje-darželyje.*

*Vaikui girdint apie lopšelių-darželį pasakokite TIK POZITYVIUS DALYKUS, o tai kas neramina, aptarkite individualių pokalbių su auklėtoja metu.*

*BENDRADARBIUKITE su auklėtojais ir specialistais. Atskleiskite savo mažylio charakterio savybes, pomėgius ir ko nemėgsta.*

*Naudinga pasakoti, kad lopšelis-darželis yra vaikučiui DRAUGIŠKA VIETA, kurioje jis sužinos ir išmoks daug naujo, susiras draugų, o grįžęs namo visus įspūdžius galės papasakoti tėvams. Kad mama ar tėtis išeina į darbą, bet netrukus vaiką būtinai pasiims ir jie drauge važiuos namo.*