**VAIKŲ ADAPTACIJA DARŽELYJE**

* **Pirmiausia patys nusiteikime pasikeitimams šeimoje ir tvirtai apsispręskime, kad vaikas lankys darželį.**
* **Susitaikykime su tuo, kad kurį laiką būsime išsiskyrę su vaiku.**
* **Pasitikėkime darželio veiklos ir ugdymo programa bei darželio personalu.**
* **Pabendraukime ir pasikalbėkime su panašaus amžiaus vaikų tėveliais, kurių vaikas sėkmingai ir be didelės įtampos įveikė šį laikotarpį.**
* **Žinokime, kad nuo mūsų nuostatos į darželį priklausys ir jūsų vaiko nusiteikimas lankyti darželį.**
* **Atminkime, kad priprasti prie bet kokių pasikeitimų reikalingas laikas. Vieniems jo reikia mažiau, kitiems daugiau, nes visi esame skirtingo būdo, charakterio, temperamento.**
* **Lydėdami vaiką į darželį būkime nusiteikę entuziastingai ir pozityviai.**
* **Palaipsniui ruoškime savo vaiką darželiui: iš anksto aptarkime, kada jis pradės lankyti darželį, siedami su pasikeitimais gamtoje ir ryškiais kitais įvykiais (kai pradės lapai kristi nuo medžių; po Kalėdų, po gimtadienio ir pan.), tada vaikas stebėdamas tuos įvykius, galės orientuotis, domėsis, ar jau greitai.**
* **Jokiu būdu darželio lankymo pradžios nepadarykime siurprizu.**
* **Palikdami vaiką darželyje, būtinai atsisveikinkime: pabučiuokime, pamojuokime, būkime pakiliai nusiteikę.**
* **Vaikui suprantama forma paaiškinkime, kuriam laikui jį paliekame.**
* **Atėję į pasiimti, džiaugsmingai pasisveikinkime su vaiku: apkabinkime, pabučiuokime, pakalbinkime, pasidžiaukime susitikimu – vaikas visuomet jausis ramesnis, kai žinos ko tikėtis po išsiskyrimo.**

**PIRMOSIOS VAIKO DIENOS DARŽELYJE**

* **Nustatykime įprastą kasdieninę tvarką ruošiantis į darželį.**
* **Leiskite pačiam apsispręsti, kokius drabužėlius pasirinkti (užtenka iš dviejų variantų).**
* **Aptarkime su vaiku, gal jis norėtų pasiimti mylimą žaisliuką ar šeimos nuotrauką ir pan.**
* **Garsiai aptarkime visą kelią nuo namų iki darželio.**
* **Suprantama vaikui forma pasakykite, kada ateisite jo pasiimti ( kai pavalgysi pietus, kai pamiegosi, po vakarienės, kai išeisite į lauką ir pan.).**
* **Pažadėję ateiti pasiimti sutartu laiku, laikykimės žodžio.**
* **Pažaiskime išsiskyrimą, kuomet vėluojame, tai padės išvengti bereikalingo nerimo, kai tai atsitiks iš tikrųjų.**



**Rekomenduojamas  vaiko adaptacijos darželyje planas:**

Kuo anksčiau pasikalbėkite su grupės auklėtojomis: papasakokite apie vaiko pomėgius, įpročius, ligas, aptarkite galimybes būti šalia vaiko pirmąjį adaptacijos mėnesį.

Pirmomis dienomis rekomenduojame drauge su vaikučiu ramiai pasivaikščioti po darželį. Mažiau nerimo patiria vaikai, kurie jau yra susipažinę su darželiu – lankęsi jo teritorijoje, koridoriuose, salėje, specialistų patalpose. Taip įgyjamas supratimas, kaip viskas atrodo ir kas čia vyksta.

1  savaitė

I diena grupėje:

Rekomenduojama vaiką lydėti mamai (ar kitam artimajam) ir pabūti su juo kartu 1 valandą pirmoje dienos pusėje;

II diena grupėje:

Rekomenduojama vaiką lydėti mamai (ar kitam artimajam) ir pabūti su juo kartu 2 valandas pirmoje dienos pusėje;

III diena grupėje:

Rekomenduojama vaiką lydėti mamai (ar kitam artimajam) ir pabūti su juo kartu pusę dienos iki pietų;

IV diena grupėje:

Vaikas ateina  kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 1 valandai.

V diena grupėje:

Vaikas ateina  kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 2 valandoms.

2 savaitė

I diena

Vaikas ateina  kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 1 valandai.

II diena

Vaikas ateina  kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 2 valandoms.

III diena

Vaikas ateina kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami vaiką pusei dienos;

IV diena

Tėvai, atėję su vaiku, atsisveikina ir palieka vaiką pusei dienos.

V diena

Tėvai, atėję su vaiku, atsisveikina ir palieka vaiką pusei dienos.

Esant galimybei, pirmąjį mėnesį rekomenduojame pasiimti vaiką iki pietų ir migdyti namuose. Taip pat būtų gerai, kad tėveliai pirmąjį mėnesį turėtų būti pasiruošę atvykti pasiimti vaiką anksčiau.

Šis planas yra rekomendacinio pobūdžio.

Jūs patys turite pajausti, kiek gali Jūsų vaikutis ir pakoreguoti procesą.

Bet kokiu atveju, rekomenduojama vaiką atvesti nors trumpai kasdien, periodą ilginant. Blogai, jei ritmą ima reguliuoti vaikas ir lankymas tampa nesistemingas. Tokia adaptacija užtrunka ilgiau ir sunkiau.

Norėtume priminti, kad jei vaiko adaptacijai tėvelių reikia ilgiau, negu 2 mėnesiai, galima įtarti gilesnę problemą, kuomet reikia specialistų pagalbos. Taip pat gali būti, kad vaikas darželio lankymui ir atsiskyrimui nuo artimųjų dar nėra brandus.

Primename, kad rugsėjo 5 dieną, trečiadienį, 17.30 vyks susirinkimas naujų vaikučių tėveliams. Jo metu psichologė Jūratė plačiau kalbės apie rekomendacijas sklandžiam adaptacijos laikotarpiui, aptars praktines situacijas, atsakys į iškilusius klausimus.

Maloniai kviečiame!

„Vaikystės“ psichologė Jūratė Lietuvnikienė

# Vaiko adaptacija darželyje: vertingi patarimai tėvams

Dažnai tėvai su siaubu prisimena pirmąsias vaiko savaites darželyje. Į darželį tėvai vaiką atveda manydami, kad jis labai socialus. Savaime aišku, jie tikisi, kad jis čia jausis puikiai vos ne nuo pirmos dienos. Daugybė tėvų supanikuoja susidūrę su pirmosiomis vaiko ašaromis ir pasipriešinimu. Darželio lankymas tokiais atvejais neretai pasibaigia kelių savaičių košmaru, o darželio idėja atidedama neribotam laikui.

Ką turi žinoti tėvai apie vaiko adaptaciją darželyje, kaip jai pasiruošti, ko tikėtis ir kaip kartu su vaiku išgyventi šį laikotarpį? Į visus šiuos klausimus atsako ir savo patirtimi dalinasi VšĮ „Namų darželis“ vadovė Audronė Kancė.

[http://static.zebra.lt/images/reklama/news_middle_ad_header.gif](http://www.zebra.lt/lt/portalas/reklama)

**Adaptacija – kas tai yra?**

Pats žodis adaptacija reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas.

Kad būtų lengviau suprasti, ką jaučia vaikas pirmosiomis dienomis/savaitėmis darželyje, pabandykite prisiminti, kaip Jūs jautėtės darželyje savo pirmą dieną. Nepavyksta? Galbūt prisimenate savo pirmą dieną mokykloje? O gal kraustėtės iš vienos vietos į kitą ir teko ateiti į jau susiformavusią klasę? Tokie įspūdžiai įsirėžia ryškiai ir ilgam.

Jei nepamenate tokio įvykio, tikrai atsiminsite pirmąją savo darbo dieną paskutinėje darbovietėje.

Prisiminkite, kaip jautėtės? Nepaisant to, kad tuo metu jau turėjote prisitaikymo naujoje vietoje patirties, žinojote, kam reikia pasiruošti ir ko tikėtis, į naują darbą atėjote tikėdamas savo jėgomis ir greičiausiai su analogiško darbo patirtimi – vis tiek jautėte stresą. Tai normalu.

Pabūkite su šiais atsiminimais. Idealu, jei ant popieriaus lapo surašytumėte savo jausmus pirmą dieną.

Pateiksiu požymius, kaip paprastai jaučiasi suaugęs žmogus naujoje vietoje, pasikeitus jo aplinkai. Tikėtina, rasite daug bendrų bruožų su savo savijauta.

Taigi suaugusio žmogaus adaptacijos metu gali pasireikšti keli ar net visi šie išvardinti požymiai:

1. Padidėja jautrumas ir emocinės reakcijos. Žmogus daug skaudžiau, aštriau ir smarkiau reaguoja į dalykus, į kuriuos paprastomis aplinkybėmis gal net ir nereaguotų. Reakcija neadekvati.

2. Atsiranda nesaugumo jausmas.

3. Būdingas „sulindimas“ į save ir aplinkos stebėjimas.

4. Atsiranda santykio ieškojimas. Visiškai naujoje aplinkoje žmogus stengiasi kažko įsitverti, ieško emocinio kontakto, draugiškai ir geranoriškai nusiteikusių kitų žmonių, su kuriais galėtų užmegzti ryšį. Čia pasireiškia ir pasąmoninis kabinimasis į daiktus, reiškinius.

5. Žmogus priverstinai stengiasi pasijausti savo vietoje, nors iš tiesų taip nesijaučia.

6. Gali prasidėti ligos – kaip emocinės įtampos ir persitempimo rezultatas.

Tai būdinga suaugusiems žmonėms. Suaugęs žmogus tokias situacijas išgyvena periodiškai, turi patirties prisitaikyti, adaptuotis (kolektyve, darbe, naujoje gyvenamojoje vietoje) todėl gali joms pasiruošti, suprasti savo emocijas ir su tuo dirbti. Ir net prie šių sąlygų adaptacija nepalengvėja – ją turi tiesiog išbūti.

Kuo skiriasi suaugusio žmogaus ir vaiko adaptacija?

Pirmiausia vaikui, skirtingai nei suaugusiam žmogui, atsiskyrimas nuo mamos ir namų aplinkos įvyksta pirmą kartą. Štai kodėl neįmanoma paruošti vaiko brolio ar sesės gimimui, ėjimui į darželį  – kaip kad neįmanoma paruošti bet kokiai patirčiai, kuri atsitiks pirmą kartą jo gyvenime. Vaikas tiesiog nepajėgus įsivaizduoti tokios situacijos, to, ko dar nėra patyręs.

Verbalinis vaiko ruošimas darželiui (pasakojimai, kartais net agitavimas) dažniausiai yra neveiksmingas. Ir kalba eina ne apie vaiko įsivaizdavimą, kaip atrodys darželis, kokie žaislai ar užsiėmimai jo lauks (tą jis gal ir galėtų įsivaizduoti), bet labiausiai apie jausmą, kurį vaikas patirs toje naujoje aplinkoje, likęs vienas, be tėvų. Tam vaiko paruošti neįmanoma – vaikas su tuo tiesiog susiduria, kai tai atsitinka, ir turi tai išgyventi.

Antra, vaikai nesupranta savo emocijų, negali jų analizuoti ir valdyti. Visus neigiamus jausmus jie išgyvena stipriau ir stichiškiau nei suaugę žmonės. To labai svarbu nepamiršti.

**Kokios yra pagrindinės vaiko streso priežastys?**

Pirmoji priežastis, kodėl vaikas patiria stresą pradėjęs lankyti darželį – tai atsiskyrimas nuo mamos.

Apsisprendimas vesti vaiką į darželį, vaiko palikimas jame kažkuo panašus į gimdymą. Gimdymo metu iš vieno kūno tampa du, darželio lankymo pradžia – tarsi emocinės bambagyslės tarp vaiko ir mamos ištempimas, vaiko stumtelėjimas nuo savęs, kad jis mokytųsi būti atskiru, savarankišku žmogumi, gyventi tarp kitų žmonių. Ir vienu, ir kitu atveju tai labai skausminga patirtis. Tik gimdant ji skausminga fiziškai, o išleidžiant vaiką į daželį – emociškai. Labai svarbu priimti šį jausmą kaip normalų, neišvengiamą ir jį išgyventi.

Vaikui namų aplinka, buvimas su mama ir tėčiu iki darželio yra pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo (o buvo idealus, kaip kad pas mamą pilvelyje!). Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis kovoja už šį pirminį poreikį: verkia, protestuoja, tada supranta, kad kitaip nebus, gedi, kol po truputį apsipranta, pradeda jaustis saugiai naujuoju savo gyvenimo etapu. Tada galiausiai atranda teigiamus aspektus (draugus, žaidimus, veiklas), po truputį atsiranda motyvacija eiti į darželį. Visą šią jausmų seką, kylančią vaikui, reikia suprasti, gerbti ir nesitikėti greitų rezultatų.

Antroji vaiko streso adaptacijos laikotarpiu priežastis – išėjimas iš namų ir svetima aplinka.

Net jei vaikas į darželį ateina jau turėdamas atsiskyrimo nuo mamos patirties (pvz., jį iki darželio kelis mėnesius ar net metus namuose prižiūrėjo auklė ar jis dažnai būdavo paliekamas seneliams), išėjimas iš namų aplinkos ir patekimas į visiškai svetimą bei skirtingą aplinką jam yra didžiulis stresas. Darželyje vaikas jaučiasi panašiai kaip suaugęs žmogus jaustųsi kosminėje stotyje: visi žino, kas po ko vyksta, visiems viskas aišku (tik ne jam!), visi kažką veikia, kažką dainuoja, kažkur eina, viskas kitaip nei yra namuose. Prisiminkite savo pirmą dieną dabartinėje darbovietėje. Net jei keitėsi tik darbovietė, o ne Jūsų darbo pobūdis, užtruko kelias savaites (jei ne mėnesį), kol Jūs susiorientavote naujoje organizacinėje struktūroje, kitokiame darbų ir atsakomybių pasiskirstyme, nekalbant jau apie santykių tarp žmonių peripetijas, į ką, kaip ir kokiu klausimu kreiptis. Vaikas išgyvena tą patį, tik daug intensyviau, o jo sutrikimas pirmomis dienomis yra kur kas didesnis. Net jei vaikas iš tiesų yra labai subrendęs socialiai ir turi didžiulę motyvaciją bendrauti su kitais vaikais, pirmomis dienomis jis jaučiasi labai sutrikęs ir nepuola iškart draugauti ar žaisti. Dažniausiai jis tyliai stebi aplinką, kol pradeda susigaudyti, kas čia vyksta ir po ko, kokie yra tarpusavio santykiai ir grupės taisyklės.

Atminkite, daug blogiau, jei vaikas išvis neišgyvena jokių emocijų adaptacinio periodo metu. Tai nenatūralu ir yra pagrindo nerimauti dėl vaiko.

**Ir vis dėlto - kaip tinkamai pasiruošti darželiui?**

Praktika rodo, kad pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia, ar tinkamai patys tėvai buvo pasiruošę naujam jų gyvenimo etapui. Kuo labiau jie apsvarstę šį žingsnį, įsitikinę, kad jis būtinas jų vaiko raidai, kuo sąmoningiau renkasi darželį ir auklėtojas, tuo ramiau jie jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje. Kuo ramiau jaučiasi tėvai – tuo lengviau vaikui, tuo saugesnis jis jaučiasi sunkiu jam laikotarpiu. Bet pradėsime nuo pradžių.

**Pirmas žingsnis. Tėvų motyvacija**

Sąžiningai atsakykite sau į šiuos klausimus:

Kokie mano lūkesčiai dėl vaiko, ko aš tikiuosi? Kaip reaguosiu į darželį pats, kaip vaikas, kaip pasikeis mūsų gyvenimas, kokia bus pradžia?

Kokia mano motyvacija, kad vaikas eitų į darželį?

Dėl ko labiausiai nerimauju ir ko labiausiai bijau?

Čia svarbūs keli dalykai: jei jau apsisprendėte leisti vaiką į darželį, sprendimas turi būti tvirtas ir neatšaukiamas. Nusiteikimas „bandau-darau“ paprastai baigiasi tėvų fiasko po pirmų savaičių, susidūrus su vaiko pasipriešinimu. Todėl kol jausite abejones, darželio klausimą atidėkite bent pusmečiui. Vaiko adaptacija yra skausminga patirtis, ir jūsų vaiko labui tebūna ji vienkartinė ir kuo lengvesnė. Po pirmos nepavykusios adaptacijos įvedinėti vaiką į darželį antrą kartą yra daug sunkiau, vaikas jau turi blogų prisiminimų bei žino, kad kovą su jumis gali laimėti.

Tinkama motyvacija vesti į darželį yra tuomet, kai tėvai jam pasiryžta ne dėl to, jog nėra kitų išeičių (reikia į darbus, neranda tinkamos auklės), bet kai stebėdami vaiką mato pasikeitimus: jam iš tiesų pradeda reikėti kitų vaikų, jo žaidimai ir bendravimas darosi sąmoningesni, vaikas pradeda vystyti dialogą ir išlaukia grįžtamojo ryšio iš kito vaiko. Tai įvyksta apie 2,5-3 metus, kiek ankščiau, jei vaikas turi vyresnį brolį ar sesę. Tada iš tiesų jau yra laikas į darželį, kur vaikas mokysis bendrauti, ugdys socialinę kompetenciją. Tokia ir yra pagrindinė darželio idėja, to negali duoti nei augimas tarp brolių-seserų, nei buvimas su močiute ar aukle. Tik susidorojęs su šiuo uždaviniu vaikas būna maksimaliai pasiruošęs kitam žingsniui – mokyklai bei išvystęs pagrindines savybes, reikalingas septynmečiui. Jei jūsų motyvacija yra tokia, vadinasi, jūs teisingame kelyje ir galime kalbėti apie antrą žingsnį.

**Antras žingsnis. Darželio pasirinkimas**

Pats svarbiausias kriterijus, žinoma, yra ne darželis, o auklėtojai, kurie dirbs su Jūsų vaiku, tačiau pasidomėti darželiu vis dėlto verta. Sužinokite, koks bendras darželio požiūris į ugdymą, kokios pedagoginės vertybės, pagal kokią programą jis dirba. Jau kelerius metus kiekvienas darželis Lietuvoje turi paruošti savo individualią programą, pagal kurią vyksta ugdymas ir jūs turite pilną teisę prašyti susipažinti su ja iš anksto. Taip pat praverstų susipažinti bent su pagrindinėmis ugdymo metodikomis, pagal kurias dirba darželiai Lietuvoje: Vėrinėlis, Gairės, Valdorfo, Montessori, Geros pradžios. Susidarykite nuomonę, kuri iš šių krypčių labiausiai atitinka Jūsų vertybes, požiūrį į vaiką bei ugdymą.

**Trečias žingsnis. Susipažinimas su auklėtojomis**

Auklėtojai yra patys svarbiausi žmonės, lemiantys Jūsų vaiko savijautą, ugdymosi kokybę, aplinką, kuri sups vaiką. Kaip jausis Jūsų vaikas darželyje ir kaip kokybiškai jis augs, labai mažai priklauso nuo darželio materialinės gerovės ar bazės – kokybę sukuria žmogus, kuris būna su vaiku: koks jis yra, su kokiu jausmu ir kaip dirba.

Labai svarbi ne tik auklėtojo kompetencija, bet ir jo žmogiškosios savybės, gebėjimas jausti kitą žmogų, vaiką, gebėjimas priimti adekvačius situacijai sprendimus (emocinis intelektas), moralinės vertybės. Pokalbis su auklėtojomis prieš pradedant lankyti darželį yra tiesiog būtinas. Jei po pirmo susitikimo su auklėtojais jaučiate abejonę, geriau jau susipažinkite su kitomis grupėmis (jei tokia galimybė yra), kitu darželiu. Idealu, jei po susipažinimo galite sau pasakyti: „šiam žmogui aš paliksiu savo vaiką visiškai pasitikėdamas ir ramus“.

**Ketvirtas žingsnis. Nusiteikimas neigiamoms adaptacijos pasekmėms**

Pasiruoškite blogiausioms vaiko reakcijoms į darželį:

Vaiko elgesys gali keistis, vaikas gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis.

Darželio aplinkoje vaikas mobilizuojasi, tačiau namuose „iškrauna“ visas savo neigiamas emocijas. Juk čia, kartu su mama, jis galiausiai gali būti savimi.

Vaiko miegas naktį gali tapti neramus.

Vaikas gali laikinai vėl pradėti šlapintis į kelnaites arba į lovą miegodamas.

Adaptacijos laikotarpiu (ir apskritai – pirmaisiais metais) vaikai daug serga. Per ligą, karščiavimą organizmas pašalina visą susikaupusį stresą. Būdamas namuose vaikas atgauna tiek fizines, tiek emocines jėgas, todėl organizmas periodiškai „pasiprašo“ tokių pertraukėlių. Serga vaikai ir tik dėl fiziologinių priežasčių. Atėję iš naminės terpės jie susiduria su daugybe skirtingų imuninių sistemų. Natūralu, jog vaikas susirenka visus virusus ir bakterijas, kol jo imuninė sistema „nesusigroja“ su grupe. Ir trečia, nuo vaiko patiriamo streso imuninė sistema apskritai tampa silpnesnė, todėl daug jautriau reaguoja į pačius menkiausius temperatūros ar virusinės-bakterinės terpės pokyčius. Būdingiausios adaptacijos laikotarpio ligos – kvėpavimo takų bei virškinamojo trakto. Vaiką nuo patirto streso gali tiesiog pykinti ir tai susiję daugiau su psichologinėmis nei fizinėmis priežastimis ar reakcija į darželio maistą.

Pirmais metais dauguma vaikų serga periodiškai kas 4-6 savaites, tai yra gydytojų visai negluminanti įprasta statistika ir turite tam nusiteikti. Pagalvokite, jei vaikas per metus sirgs 10-12 periodų, kas prižiūrės vaiką namuose, kiek kiekvienas iš tėvų ir kaip dažnai galės turėti nedarbingumo lapelį. Jei jūsų galimybės šiuo klausimu ribotos, pergalvokite, kas iš artimų šeimai žmonių (seneliai, tetos, auklės) galėtų jums padėti, sutarkite su jais. Kuo labiau būsite pasiruošę, tuo mažiau išgyvensite streso, tuo sklandžiau viskas vyks.

**Penktas žingsnis. „Kraitelio“ darželiui surinkimas**

Ypač ruoštis nereikia, bet žinokite, kad žiemai vaikas turi turėti specialiai pritaikytus kiemo drabužius (kažką panašaus į slidininko kostiumą: impregnuotas kelnes, striukę, batus, pirštines bei šiltą kepurę). Idealu, jei yra galimybė juos palikti per naktį džiūti darželyje, o į namus eiti su sausais viršutiniais drabužiais, su kuriais ir atėjote. Lietingu sezonu darželyje būtini guminiai batai, impregnuotos kelnės, striukė, kepurė (kažkas panašaus į „žvejo kostiumą“). Pasiūkite maišelį vaiko pamaininiams vidaus drabužėliams – spintelėje palikite bent po kelias poras marškinėlių, kelnaičių, kelnių kojinių, kojinyčių, viršutinių kelnių/sijonų bei megztinių. Pavasariui-vasarai vaikas visuomet turi turėti kepurę nuo saulės. Pasirūpinkite, kad grupėje vaikas turėtų basutes/šlepetes neslidžiu padu bei tvirtu užkulniu (kad jo laikysena formuotųsi teisingai), atneškite darbeliams prijuostę (ją puikiausiai gali atstoti ir seni tėčio flaneliniai marškiniai), šukas.

**Kaip ruošti ir ar reikia ruošti vaiką darželiui?**

Dar kartą pasikartosiu, kad verbalus vaiko ruošimas darželiui yra mažai veiksmingas. O vaiko agitavimas gali daryti net ir priešingą poveikį (pvz.: „darželyje tau labai patiks“, „ten bus labai geros tetos“ ir pan.). Vien nuo tokio perdėto tėvų entuziazmo vaikas pradeda jausti įtarimą, kad kažkas čia vyksta negero.

Rekomenduotina (jei tik turėsite tokią galimybę) bent kartą su vaiku ateiti į grupę, į svečius. Tegu jis po truputį pratinasi prie naujos jam aplinkos, suaugusių žmonių. Jei yra galimybė, kartu ateikite su vaiku vakare į darželio žaidimų aikštelę, susipažinkite su įrenginiais, pažaiskite, tegu ji bus jam pažįstama.

Pats idealiausias neverbalinio ruošimosi darželiui būdas – lauknešėlio vaikui ruošimas. Naujos perkamos basutės darželiui, Jūsų siuvamas ir galbūt išsiuvinėtas maišelis apatiniams drabužėliams į darželį – visa tai vaikui žymės naują etapą jo gyvenime. Nuostabu, kai mamos pačios pasiuva užvalkalus patalynei ar bent pagalvei. Juos išsiuvinėja, aplikuoja. Vaikai tai labai mėgsta, džiaugiasi kiekvieną kartą ruošdamiesi miegoti. Tikiu, kad vaikai atsinešę tokį mamos su meile suruoštą lauknešėlį į darželį, jaučia ir dalelę mamos, namų šilumos, todėl miega saldžiau ir ramiau.

Daugelis tėvelių su nerimu laukia laiko kai turės savo mažyli atiduoti į darželį. Apninka abejonės ar tai tinkamas laikas, ar jau mažylis gali eiti į darželį.  
Pirmais gyvenimo metais vaikas nesuvokia savęs kaip atskiro individo, todėl mamos buvimas šalia yra būtina sąlyga tiek vaiko fiziniam, tiek psichologiniam vystymuisi. Sėkmingas prieraišumas labai svarbus vaiko tolimesnei raidai. Tėvai padeda vaikui struktūruoti savo išgyvenimus, suteikiant jiems prasmę, sukuria vidinio pasaulio ir kitų žmonių pažinimo galimybes, padeda suvokti ir išgyventi savo vertę. Maždaug iki 3 metų mama (tėtis) yra saugumo, nusiraminimo šaltinis. Jeigu vaikas jaučiasi saugus ir mylimas, jis domisi aplinka, vis labiau pradeda atsisukti į kitus žmones. Atsiskyrimas nuo mamos vyksta palaipsniui ir tai nėra lengvas etapas tiek vaikui, tiek mamai. Palaipsniui vaikas tampa vis labiau savarankiškas ir nepriklausomas, daug ką nori išbandyti pats. Apie trečius gyvenimo metus mažylis ima vis labiau domėtis kitais, labiau atsitraukia nuo mamos, labiau domisi žaidimu su kitais vaikais. Be to maždaug apie 3 gyvenimo metus formuojasi vaiko gebėjimas išlaikyti mamos (asmens prie kurio prisirišo) vaizdą atmintyje ir tai labai svarbus momentas padedantis atsiskirti nuo mamos ir išbūti kurį laiką be jos. Todėl manoma, kad palankiausiais metas vaikui eiti į darželį 3-4 m. Tačiau svarbu atsižvelgti ir į kiekvieną vaiką. Jei pastebite, kad vaikas domisi kitais vaikais, noriai mezga su jais santykius, išreiškia norą eiti į darželį tai taip pat gali būti ženklas, kad vaikas pasiruošęs.

**Darželiui sakau „ne“**  
Vaikams atsiskyrimas nuo mamos kelia daug nerimo, baimės ir nežinomybės. Pradžioje vaikas neturi jokio patyrimo, ką reiškia eiti į darželį, todėl nežino, ko gali tikėtis. Vaikas gali daug fantazuoti, o tai gali stiprinti jo nerimą. Todėl labai svarbu, kad prieš tai su vaiku būtų kalbamasi apie tai, kas jo laukia nuėjus į darželį. Viena iš klaidų, kurią daro tėvai, ruošdami vaiką darželiui – tai, kad pasakoja apie darželį perdėtai optimistiškai. Vaikui susidūrus su realybe, paaiškėja, kad pradžioje darželyje nėra jau taip smagu, o jis jaučiasi nesvarbus tėvams, pasimetęs, sutrikęs, nežinantis, kaip turėtų elgtis jam visiškai naujoje situacijoje. Vertėtų su vaiku pasikalbėti ir apie tai, kad jam gali būti liūdna, kad jis gali labai pasiilgti mamos.

**Vaikų reakcija**  
Vaikų reakcijos pradėjus lankyti darželį gali būti labai įvairios. Jos priklauso nuo vaiko temperamento, charakterio bruožų, santykio su tėvais, pokyčių jo gyvenime (brolio ar sesers gimimas, tėvų skyrybos) ir t.t. Sunkiau atsiskiria jautrūs, intravertiški, drovūs, labiau prie mamų prisirišę vaikai. Tačiau kaip vaikas atsiskirs ir adaptuosis darželyje priklauso ne tik nuo jo asmenybės bruožų, bet ir nuo mamos (tėčio) savijautos, t.y. kaip ji (jis) jaučiasi vaiką vesdamas į darželį . Jei mama (tėtis) labai nerimauja, jaučia kaltę, pergyvena dėl savo vaiko, tai dažnai vaikai tą pajaučia iš tėvų neverbalinių reakcijų. Vaikas tuo metu gauna žinią, kad darželis yra nesaugi vieta, kelianti nerimą, nes net mama dėl to išgyvena. Labai svarbu, kad suaugęs žmogus būtų jautrus vaiko situacijai ir tuo pačiu sugebėtų atlaikyti ir nuraminti, neparodant savo nerimo. Todėl svarbu ką tėvai vaikui girdint kalba apie darželį, kaip reaguoja į auklėtojas. Reikėtų vengti vaikui girdint aptarinėti jo savijautą ar tėvams kylantį nerimą.

**Adaptacinis laikotarpis**  
Dažnas klausimas, kuris kyla tėvams susidūrus su vaiko adaptacijos sunkumais, kada gi tos ašaros baigsis ir ar vaiko reakcija į atsiskyrimą yra adekvati? Kiek laiko vaikui prireiks tam, kad jis jaustųsi saugiai naujoje aplinkoje labai individualu. Sunkiausias dažniausiai būna pirmas mėnuo, tačiau manoma, kad adaptacinis laikotarpis gali trukti nuo 3 iki 6 mėnesių. Pasitaiko tokių atvejų, kai vaikas, pradėjęs lankyti darželį, labai sunkiai išgyvena atsiskyrimą, pradeda dažnai sirgti, dėl to adaptacija gali užsitęsti dar ilgiau. Vaikas tuo metu gali būti jautrus, nerimastingas, dirglus, gali atsirasti daugiau baimių, sunkiau atsiskiria nuo tėvų ir gerai pažystamoje aplinkoje, gali pasireikšti pykčio protrūkiai, apetito sumažėjimas, neramus miegas ir kt. Vaiko elgesyje gali būti pastebimas tarsi žingsnis atgal, pvz.: vėl gali pradėti šlapintis į lovą, nors jau buvo išmokęs miegoti be sauskelnių. Kol vaikas jaučiasi nesaugiai naujoje aplinkoje jis gali būti labiau atsiribojęs nuo bendraamžių, nerimastingas, nesidomėti veikla. Tačiau kai vaikas pradeda domėtis žaislais bei auklėtojų siūloma veikla – tai ženklas, kad vaikas adaptavosi naujoje aplinkoje. Dėl vaiko savijautos sunerimti reikėtų tuomet, kai prisitaikymo laikotarpis pernelyg ilgai užsitęsia ir tai pasireiškia stipriai išreikštais simptomais (pykinimu, pilvo, galvos skausmais, nemiga, apatiškumu), vaikas išsekęs ir jaučiama, kad nesusitvarkoma su esame situacija. Tokiu atveju vertėtų pasikonsultuoti su specialistais.

**Neapgaudinėkite vaiko**  
Naujas etapas vaiko gyvenime kai jis patenka į jam nepažystamą darželio aplinką išbalansuoja jo saugumą. Todėl labai svarbu, kad šiuo laikotarpiu galėtų pasitikėti savo tėvais. Nereikėtų vaiko apgaudinėti pasakant, kad jūs labai greitai ateisite pasiimti. Taip pat vaikas nesupras jei jūs pasakysite konkrečią valandą kada ateisite. Vaikai laiką matuoja suskaidydami jį ne valandomis, o veiklos sekomis (pusryčiai, pietų miegas ir t.t.). Todėl vaikui paaiškinant kada jūs jį pasiimsite tinkamiausia būtų išvardinti dienos veiklas, kurios bus iki vaiko pasiėmimo laiko.  
Kai kurie tėvai taip pat klysta manydami, kad vaiką atvedus į darželį tam, kad vaikas neverktų reikėtų jį palikti nepastebimai, kai jis įsitraukia į žaidimą. Visgi kai vaikas susigaudo, kad tėvų nebėra, o jį paliko, jis išgyvena didelį pasimetimą, baimę, nesaugumą. Vaikas jaučiasi apgautas ir tuomet jam be galo sunku pasitikėti ne tik tėvais, bet ir darželio auklėtojais.

**Pagalba ir trukdžiai vaiko adaptacijai**  
Tai, kad vaikas pirmuosius mėnesius darželyje verkia ir liūdi, yra normalu. Vaikas nori būti su mama – jam pažįstamoje saugioje aplinkoje. Tačiau jei jau tėvai pasiryžo leisti savo atžalą į darželį, tai ir turėtų elgtis ryžtingai. Pirmus kelis kartus tam, kad vaikas pasijaustų saugiau ir nebūtų įmestas į visiškai jam naują situaciją, rekomenduojama pabūti darželyje kartu su juo. Po to vaikas turėtų būti paliekamas vienas, palaipsniui ilginant darželyje jo buvimo laiką. Neretai mamoms ir tėčiams labai sunku palikti savo graudžiai verkiantį mažylį, tačiau svarbu, kad atsisveikinimas neužtruktų ilgai, nes vaikui gali atrodyti, kad jo mama (tėtis) abejoja, ar jam čia bus gerai ir, kad gal būt yra šansų, kad mama ar tėtis pasiliks su juo darželyje ar parsives jį namo. Į verksmą tėvams reikėtų reaguoti, nenuvertinant vaiko jausmų, nekritikuojant, negėdinant ir nelyginant su kitais, kurie neverkia. Tokie pasakymai kaip „neverk, nes kiti juoksis“ ar „vyrai neverkia“ vaikui parodo, kad jis yra nesuprastas, menkas, bejėgis. Suaugusieji į tai, kad vaikui liūdna ir sunku, turėtų reaguoti jautriai, supratingai, ramiai, parodant pasitikėjimą, kad jis gali tai įveikti. Nereikėtų bijoti vaiko ašarų. Adaptaciniu laikotarpiu vaikas išgyvena didelį stresą, tai yra normali reakcija ir organizmas ieško būdų kaip su tuo tvarkytis. Atvira emocijų išraiška tiek verkimas, kiek pykčio demonstravimas padeda atsikratyti didelės vidinės įtampos. Neišreikštos emocijos niekur nedingsta, tuomet reaguoja kūnas, organizmas suserga. Neretai vaikai, nerodantys savo nerimo, baimės dažniau serga, jiems labiau pasireiškia įvairios psichosomatinės reakcijos.

Parengta remiantis ( psichologė [Inga Šulcienė](http://www.sulciene.lt/author/inga/))

**Sonata Chranovskienė**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif | http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif | http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif |
| http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif | *Pradėjęs lankyti darželį, mažylis greitai supranta, kad nebebus taip, kaip buvo, ir pradeda iš visų jėgų protestuoti bei siekti susigrąžinti įprastą gyvenimo aplinką.*  http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/dec/quotes_bot.gif | http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif |
| http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif | http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif | http://www.ikimokyklinis.lt/media/images/s.gif |

**Kiekvieną rugsėjį tėvai su nerimu laukia naujo etapo savo šeimoje – pirmosios vaiko dienos ikimokyklinio ugdymo įstaigoje – darželyje. Kokiomis akimis vaikas pamatys savo antruosius namus pirmosiomis dienomis, tokį įspūdį jis ilgai nešiosis savo atmintyje. Šiame straipsnyje aptarsime, ar pirmieji patyrimai lemia tolesnę vaiko adaptaciją darželyje? Su kokiomis problemomis dažniausiai susiduria ikimokyklines įstaigas pradėję lankyti vaikai ir jų tėvai? Ką turi žinoti gimdytojai apie mažylio adaptaciją darželyje**?

**Ar įmanoma paruošti vaiką darželiui?**

Adaptacija reiškia prisitaikymą prie aplinkos. Tai būdinga ir suaugusiems žmonėms, kurie tokias situacijas kasdieniame gyvenime išgyvena gana dažnai. Suaugusieji jau turi patirties prisitaikyti prie naujo darbo, kolektyvo, naujos gyvenamosios vietos, todėl pasikeitimui gali pasiruošti iš anksto. Skirtingai nei suaugusio asmens, vaiko, kurį planuojama atiduoti į ikimokyklinę ugdymo įstaigą, atsiskyrimas nuo namų aplinkos ir artimiausių žmonių vyksta pirmą kartą, todėl jam sunku įsivaizduoti, ko nėra jis patyręs.

Teigiama, kad trejų metų vaikas dar per mažas suvokti savo emocijas, todėl jis negali jų valdyti. Jokie išankstiniai pasakojimai apie įsivaizduojamą darželio lankymą, apie būsimus naujus žaislus ir užsiėmimus nepadės vaikui tą akimirką, kai jis liks be tėvų visiškai naujoje aplinkoje. Vaikui namų aplinka, buvimas su tėvais yra pats svarbiausias pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį, mažylis greitai supranta, kad nebebus taip, kaip buvo, ir pradeda iš visų jėgų protestuoti bei siekti susigrąžinti įprastą gyvenimo aplinką. Dažniausiai vaikas pamažu apsipranta, susiranda naujų draugų, žaidimų ir taip po truputį užsinori lankyti darželį. Tai – normali mažo vaiko jausmų eiga, kurią reikia suprasti ir kantriai išlaukti. Daug blogiau, jei vaikas neišgyvena jokių jausmų adaptacijos laikotarpiu ir užsisklendžia savyje.

**Tėvai, o ne vaikai visų pirma turi būti pasiruošę darželiui**

Ar dažnai susiduriama su vaiko adaptacijos problema darželyje? Kokias klaidas dažniausiai daro tėvai, vesdami vaiką į darželį? Į šiuos klausimus atsakyti padėjo ir savo patirtimi pasidalino Vilniaus menų darželio-mokyklos „Dainorėliai“ auklėtoja Asta Aleksienė.

„Vieni vaikai lengviau prisitaiko prie naujos aplinkos, kiti – sunkiau. Tai nepriklauso nuo vaiko amžiaus ar lyties. Vieni vaikai jau trejų metų yra pasiruošę, o kiti – net penkerių nėra pasirengę lankyti darželio. Niekas geriau už tėvus nepažįsta savo vaikų, todėl būtent tėvai turėtų stebėti savo vaiką ir jo savarankiškumą“, – teigė auklėtoja. A. Aleksienė. Kiekvieną rytą ji pasitinka pačius mažiausius darželio lankytojus, mato, kaip jie nenoriai paleidžia savo tėvelius į darbą ir prašo kuo greičiau grįžti. Ilgametė patirtis padeda suprasti, kaip vaikams padėti, ką jiems pasakyti, kad ikimokyklinio ugdymo įstaigos lankymas vaikams netaptų kančia, priešingai – jie džiugiai lauktų kitos dienos darželyje.

Paklausus pašnekovės, kokias klaidas dažniausiai daro tėvai, A. Aleksienė atsakė: „Sunki vaiko adaptacija darželyje – tai visų pirma tėvų, o ne vaikų problema. Greita ir sėkminga vaiko adaptacija daugiausia priklauso nuo tėvų pasiruošimo leisti vaiką į darželį. Deja, dažnas atvejis, kai patys tėvai nebūna pasiruošę naujam vaiko periodui, per kurį jis bus irzlus, pasimetęs, gal ir piktas ar agresyvus, nusiminęs ar perdėtai aktyvus. Tėvai tikisi, kad vaikui bloga nuotaika greitai praeis. Kai ji per kelias savaites nepraeina, tėvai patys pradeda nerimauti ir susierzina. Tokią savijautą vėl perima vaikai ir šeima papuola į užburtą ratą“.

Pasak A. Aleksienė, kita dažna tėvų klaida – vengimas kalbėti apie savo vaikus su darželio auklėtojomis, kurios ugdys jų atžalas. Vaikai – labai skirtingos asmenybės. Ne taip paprasta iš karto juos gerai pažinti. Auklėtojos gali padėti spręsti vaikų adaptacijos problemą, tačiau visiškai jos neišspręs, jei tėvai auklėtojoms nepapasakos apie savo vaikų ypatumus, įpročius, pomėgius, charakterį. „Kai vaikas pradeda lankyti darželį, pirmiausia tėvai turėtų pristatyti savo vaiką, tai yra pasikalbėti su vaiko auklėtoja ir pasakyti, koks vaikas yra, ar jis turi mėgstamą savo žaislą ar veiklą, kaip jis greičiausiai nusiramina ir pan.“, – savo patirtimi pasidalino darželio auklėtoja.

**Kaip tinkamai pasiruošti darželiui?**

Taigi, 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. Vilniaus menų darželio-mokyklos „Dainorėliai“ auklėtoja A. Aleksienė davė keletą patarimų tėvams, besiruošiantiems vaiką leisti į ikimokyklinio ugdymo įstaigą:

* ***Susipažinti su ikimokyklinio ugdymo įstaiga.***Jei yra galimybė – tėvai turėtų savo atžalai parinkti jiems patinkantį darželį. Pasirinkti pageidaujamą darželį galima ne visose savivaldybėse, nes daugelis jų turi nustatytą tvarką, kuria priskiria tam tikras gyvenamąsias teritorijas atskiroms ikimokyklinio ugdymo įstaigoms, tačiau tėvams bet kuriuo atveju vertėtų iš anksto susipažinti su darželio aplinka ir auklėtojomis.
* ***Atvedus vaiką į darželį, reikia jį pristatyti auklėtojoms.*** Tėvai turėtų kuo daugiau auklėtojoms atskleisti savo mažylio charakterio savybių, apibūdinti temperamentą, jei reikalinga – papasakoti apie buvusius svarbius vaiko gyvenimo įvykius.
* ***Tėvai turi aktyviai dalyvauti vaiko adaptacijos laikotarpiu.* T**ai yra labai svarbu jau leidžiant vaiką į darželį. Dažnai vaikui pradėjus eiti į darželį, tėvai greitai nusiramina ir nebesidomi vaiko nuotaikomis, išgyvenimais. Tėvai turėtų nuolat aktyviai domėtis, kaip vaikui sekasi, nes kiekviena diena darželyje vaikui gali atnešti ką nors naujo.
* ***Turėti pakankamai kantrybės.*** Kartais tėvai tikisi, kad po kelių savaičių ar dienų vaikas pripras prie darželio. Kartais adaptacijos laikotarpiui užtrukus, vaikas tampa irzlus, o tėvai – nepatenkinti. Rekomenduojama tėvams atvedus vaiką į darželį ne iš karto lėkti į darbus, o pabūti valandėlę kitą su mažyliu. Tai svarbu ypač ikimokyklinio ugdymo įstaigos lankymo pradžioje.
* ***Nereikalauti iš vaiko per daug.*** Vaikai, pradėję lankyti darželį, yra itin jautrūs. Tėvai ir ugdytojai turėtų nepersistengti, reikalaudami iš vaiko savarankiškumo. Kiekvienam yra savas laikas, todėl svarbiausia išlaukti, kada vaikas taps savarankiškas, ir supratingai jį palaikyti.
* ***Stebėti vaiką.*** Kiekvieną dieną stebėti vaiko nuotaikas, nes iš jo nuotaikų galima spręsti apie jo vidinę būseną. Tai reikalinga tam, kad neliktų ilgai uždelstų ir neišspręstų problemų.
* ***Nenuolaidžiauti vaikui.***Nevertėtų pataikauti vaikui. Pažadai už dalykus, kuriuos vaikas privalo daryti, skatina manipuliacijas. Vaikas turėtų suvokti, ką jis turi daryti be nuolaidų, o tik su palaikymu. Tėvai neturėtų pirkti vaikams naujų žaislų ar kaip kitaip pataikauti už tai, kad jis lanko darželį.

Kiekvienas vaikas yra skirtingas ir unikalus. Nėra universalių taisyklių, kaip vaiką pripratinti prie darželio. Galima pasinaudoti patarimais, pasidalinti patirtimi. Vis dėlto auklėtoja A. Aleksienė pabrėžia, kad niekas nepažįsta vaikų geriau už tėvus, todėl tik patys gimdytojai gali atsirinkti geriausius ir jų vaikams tinkamiausius patarimus.

**Vaiko adaptacija darželyje: patarimai tėvams**

**Adaptacija – kas tai yra?**

Pats žodis adaptacija reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas.   
Kad būtų lengviau suprasti, ką jaučia vaikas pirmosiomis dienomis/savaitėmis darželyje, pabandykite prisiminti, kaip Jūs jautėtės darželyje savo pirmą dieną. Nepavyksta? Galbūt prisimenate savo pirmą dieną mokykloje? O gal kraustėtės iš vienos vietos į kitą ir teko ateiti į jau susiformavusią klasę? Tokie įspūdžiai įsirėžia ryškiai ir ilgam.   
Jei nepamenate tokio įvykio, tikrai atsiminsite pirmąją savo darbo dieną paskutinėje darbovietėje.   
Prisiminkite, kaip jautėtės? Nepaisant to, kad tuo metu jau turėjote prisitaikymo naujoje vietoje patirties, žinojote, kam reikia pasiruošti ir ko tikėtis, į naują darbą atėjote tikėdamas savo jėgomis ir greičiausiai su analogiško darbo patirtimi. Vis tiek jautėte stresą? Tai normalu.   
Pabūkite su šiais atsiminimais. Idealu, jei ant popieriaus lapo surašytumėte savo jausmus pirmą dieną.   
Žemiau pateiksiu kaip paprastai jaučiasi suaugęs žmogus naujoje vietoje, pasikeitus jo aplinkai. Tikėtina, rasite daug bendrų bruožų su savo savijauta.   
Taigi, suaugusio žmogaus adaptacijos metu gali pasireikšti keli ar net visi žemiau išvardinti požymiai:   
1. Padidėja jautrumas ir emocinės reakcijos. Reaguojama daug skaudžiau, aštriau ir smarkiau į dalykus, į kuriuos paprastomis aplinkybėmis gal net ir nereaguotumėte. Reakcija neadekvati;   
2. Atsiranda nesaugumo jausmas;   
3. “Sulindimas” į save ir aplinkos stebėjimas;   
4. Santykio ieškojimas. Visiškai naujoje aplinkoje žmogus stengiasi kažko įsitverti, ieško emocinio kontakto, draugiškai ir geranoriškai nusiteikusių kitų žmonių, su kuriais galėtų užmegzti ryšį. Čia taip pat pasireiškia pasąmoninis kabinimasis į daiktus, reiškinius;   
5. Priverstinis stengimasis pasijausti savo vietoje, nors iš tiesų taip nesijauti;   
6. Ligos. Kaip rezultatas emocinės įtampos, persitempimo.   
Tai būdinga suaugusiems žmonėms. Suaugęs žmogus tokias situacijas išgyvena periodiškai, turi patirties prisitaikyti, adaptuotis (kolektyve, darbe ir pan.), todėl gali joms pasiruošti, suprasti savo emocijas ir su tuo dirbti. Ir net prie šių sąlygų adaptacija praktiškai nepalengvėja – ją turi tiesiog išbūti.   
  
**Kuo skiriasi suaugusio žmogaus ir vaiko adaptacija?**Pirmiausia, vaikui, skirtingai nei suaugusiam žmogui, atsiskyrimas nuo mamos ir namų aplinkos įvyksta pirmą kartą. Štai kodėl neįmanoma paruošti vaiko brolio ar sesės gimimui, ėjimui į darželį – kaip kad neįmanoma paruošti bet kokiai patirčiai, kuri atsitiks pirmą kartą jo gyvenime. Vaikas tiesiog nepajėgus įsivaizduoti tokios situacijos, to, ko dar nėra patyręs.   
Verbalinis vaiko ruošimas darželiui (pasakojimai, kartais net agitavimas) dažniausiai yra neveiksmingas. Ir kalba eina ne apie vaiko įsivaizdavimą kaip atrodys darželis, kokie žaislai ar užsiėmimai jo lauks (tą jis gal ir galėtų įsivaizduoti), bet labiausiai apie jausmą, kurį vaikas patirs toje naujoje aplinkoje, likęs vienas, be tėvų. Tam vaiko paruošti neįmanoma – vaikas su tuo tiesiog susiduria, kai tai atsitinka ir turi tai išgyventi.   
Antra, vaikai nesupranta savo emocijų, negali jų analizuoti ir valdyti. Visus neigiamus jausmus jie išgyvena stipriau ir stichiškiau nei suaugę žmonės. To labai svarbu nepamiršti.   
  
**Kokios yra pagrindinės vaiko streso priežastys?**

**1 priežastis, kodėl vaikas stresuoja pradėjęs lankyti darželį – tai atsiskyrimas nuo mamos.**   
Apsisprendimas vesti vaiką į darželį, vaiko palikimas jame kažkuo panašus į gimdymą. Gimdymo metu iš vieno kūno tampa du, darželio lankymo pradžia yra tarsi emocinės bambagyslės tarp vaiko ir mamos ištempimas, vaiko stumtelėjimas nuo savęs, kad jis mokytųsi būti atskiru, savarankišku žmogumi, gyventi tarp kitų žmonių. Ir vienu, ir kitu atveju tai yra labai skausminga patirtis; antru atveju ji skausminga ne fiziškai, o emociškai. Ir labai svarbu priimti šį jausmą kai normalų, neišvengiamą ir jį išgyventi.   
Vaikui namų aplinka, buvimas su mama ir tėčiu iki darželio yra pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo (o buvo idealus, kaip kad pas mamą pilvelyje!). Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis kovoja už šį pirminį poreikį: verkia, protestuoja, tada supranta, kad kitaip nebus, gedi, kol po truputį apsipranta, pradeda jaustis saugiai naujame jo gyvenimo etape. Tada galiausiai atranda teigiamus aspektus (draugus, žaidimus, veiklas), po truputį atsiranda motyvacija eiti į darželį. Visą šią jausmų seką, kylančią vaikui, reikia suprasti, gerbti ir nesitikėti greitų rezultatų.   
**2 vaiko streso adaptacijos laikotarpiu priežastis - išėjimas iš namų ir svetima aplinka.**Net jei vaikas į darželį ateina jau turėdamas atsiskyrimo nuo mamos patirties (pvz., jį iki darželio kelis mėnesius ar net metus namuose prižiūrėjo auklė ar jis dažnai būdavo paliekamas seneliams), išėjimas iš namų aplinkos ir patekimas į visiškai svetimą bei skirtingą aplinką jam yra didžiulis stresas. Darželyje vaikas jaučiasi panašiai kaip suaugęs žmogus jaustųsi kosminėje stotyje: visi žino, kas po ko vyksta, visiems viskas aišku (tik ne jam!), visi kažką veikia, kažką dainuoja, kažkur eina, viskas kitaip nei yra namuose. Prisiminkite savo pirmą dieną dabartinėje darbovietėje. Net jei keitėsi tik darbovietė, o ne Jūsų darbo pobūdis, užtruko kelias savaites (jei ne mėnesį), kol Jūs susiorientavote naujoje organizacinėje struktūroje, kitokiame darbų ir atsakomybių pasiskirstyme, nekalbant jau apie santykių tarp žmonių peripetijas, į ką, kaip ir kokiu klausimu kreiptis. Vaikas išgyvena tą patį, tik daug intensyviau, o jo pasimetimas pirmomis dienomis yra kur kas didesnis. Net jei vaikas iš tiesų yra labai subrendęs socialiai ir turi didžiulę motyvaciją bendrauti su kitais vaikais, pirmomis dienomis jis jaučiasi labai pasimetęs ir nepuola iškart draugauti ar žaisti. Dažniausiai jis tyliai stebi aplinką, kol pradeda susigaudyti, kas čia vyksta ir po ko, kokie yra tarpusavio santykiai ir grupės taisyklės.   
Atminkite, daug blogiau, jei vaikas išvis neišgyvena jokių emocijų adaptacinio periodo metu. Tai yra nenatūralu ir yra pagrindas nerimauti dėl vaiko.   
  
**Ir vis tik - kaip tinkamai pasiruošti darželiui?**Praktika rodo, kad pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia ar tinkamai patys tėvai buvo pasiruošę naujam jų gyvenimo etapui. Kuo labiau jie yra apsvarstę šį žingsnį, įsitikinę, kad jis būtinas jų vaiko raidai, kuo sąmoningiau renkasi darželį ir auklėtojas, tuo ramiau jie jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje. Kuo ramiau jaučiasi tėvai – tuo lengviau yra vaikui, tuo saugesnis jis jaučiasi sunkiu jam laikotarpiu. Bet pradėsime nuo pradžių.   
**Tėvų motyvacija.**Sąžiningai atsakykite sau į šiuos klausimus:   
- kokie mano lūkesčiai dėl vaiko, ko aš tikiuosi? (kaip reaguosiu į darželį pats, kaip vaikas, kaip pasikeis mūsų gyvenimas, kokia bus pradžia?);   
- kokia mano motyvacija, kad vaikas eitų į darželį?;   
- dėl ko labiausiai nerimauju ir ko labiausiai bijau?   
Čia svarbūs keli dalykai: jei jau apsisprendėte eiti į darželį, sprendimas turi būti tvirtas ir neatšaukiamas. Nusiteikimas „bandau-darau“ paprastai baigiasi tėvų fiasko po pirmų savaičių, susidūrus su vaiko pasipriešinimu. Todėl kol jausite abejones, darželio klausimą atidėkite bent pusmečiui. Vaiko adaptacija yra skausminga patirtis ir jūsų vaiko labui tebūna ji vienkartinė ir kuo lengvesnė. Po pirmos nepavykusios adaptacijos įvedinėti vaiką į darželį antrą kartą yra daug sunkiau, vaikas jau turi blogus prisiminimus bei žino, kad kovą prieš jus gali laimėti.   
Tinkama motyvacija vesti į darželį yra tuomet, kai tėvai jam pasiryžta ne dėl to, jog nėra kitų išeičių (reikia į darbus, neranda tinkamos auklės), bet kai stebėdami vaiką mato pasikeitimus: jam iš tiesų pradeda reikėti kitų vaikų, jo žaidimai ir bendravimas darosi sąmoningesni, vaikas pradeda vystyti dialogą ir išlaukia grįžtamojo ryšio iš kito vaiko. Tas įvyksta apie 2,5-3 metus, kiek ankščiau, jei vaikas turi vyresnį brolį ar sesę. Tada iš tiesų jau yra laikas į darželį, kur vaikas mokysis bendrauti, ugdys socialinę kompetenciją. Tokia ir yra pagrindinė darželio idėja, to negali duoti nei augimas tarp brolių-seserų, nei buvimas su močiute ar aukle. Tik susidorojęs su šiuo uždaviniu vaikas būna maksimaliai pasiruošęs sekančiam žingsniui – mokyklai bei išvystęs pagrindines kompetencijas, reikalingas pirmam septynmečiui. Jei jūsų motyvacija yra tokia, vadinasi, jūs teisingame kelyje ir galime kalbėti apie antrą žingsnį.   
**Darželio pasirinkimas.**Pats svarbiausias kriterijus, žinoma, yra ne darželis, o auklėtojai, kurie dirbs su Jūsų vaiku, tačiau pasidomėti darželiu vis tik verta. Sužinokite, koks bendras darželio požiūris į ugdymą, pedagoginės vertybės, pagal kokią programą jis dirba. Jau keli metai kiekvienas darželis Lietuvoje turi paruošti savo individualią programą, pagal kurią vyksta ugdymas ir jūs turite pilną teisę prašyti susipažinti su ja iš anksto. Taip pat praverstų susipažinti bent su pagrindinėmis ugdymo metodikomis, pagal kurias dirba darželiai Lietuvoje: vėrinėlis, gairės, valdorfo, montesori, geros pradžios. Susidarykite nuomonę, kuri iš šių krypčių labiausiai atitinka Jūsų vertybes, požiūrį į vaiką bei ugdymą.   
Susipažinimas su auklėtojomis. Auklėtojai yra patys svarbiausi žmonės lemiantys jūsų vaiko savijautą, ugdymosi kokybę, aplinką, kuri sups vaiką. Kaip jausis jūsų vaikas darželyje ir kaip kokybiškai jis augs labai mažai priklauso nuo darželio materialinės gerovės ar bazės – kokybę sukuria žmogus, kuris būna su vaiku: koks jis yra, su kokiu jausmu ir kaip dirba. Labai svarbi ne tik auklėtojo kompetencija, bet ir jo žmogiškosios savybės, gebėjimas jausti kitą žmogų, vaiką, gebėjimas priimti adekvačius situacijai sprendimus (emocinis intelektas), moralinės vertybės. Pokalbis su auklėtojomis prieš pradedant lankyti darželį yra tiesiog būtinas. Jei po pirmo susitikimo su auklėtojais jaučiate abejonę, geriau jau susipažinkite su kitomis grupėmis (jei tokia galimybė yra), kitu darželiu. Idealu, jei po susipažinimo galite sau pasakyti: „šiam žmogui (-ėms) aš patikėsiu savo vaiką su pilnu pasitikėjimu ir ramybe“.   
**Nusiteikimas neigiamoms adaptacijos pasekmėms.**   
Pasiruoškite blogiausioms vaiko reakcijoms į darželį:   
- vaiko elgesys gali keistis, jis gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis. Darželio aplinkoje vaikas mobilizuojasi, tačiau namuose pilnai „iškrauna“ visas savo neigiamas emocijas; čia, kartu su mama, jis galiausiai gali būti savimi;   
- vaiko miegas naktį gali tapti neramus;   
- vaikas gali laikinai vėl pradėti šlapintis į kelnaites arba į lovą miegodamas;   
- adaptacijos laikotarpiu (ir apskritai – pirmais metais) vaikai daug serga. Per ligą, karščiavimą organizmas pašalina visą susikaupusį stresą; būdamas namuose vaikas atgauna tiek fizines, tiek emocines jėgas, todėl organizmas periodiškai „pasiprašo“ tokių pertraukėlių. Serga vaikai ir grynai dėl fiziologinių priežasčių. Atėję iš naminės terpės jie susiduria su visa puokšte skirtingų imuninių sistemų; natūralu, jog vaikas susirenka visus virusus ir bakterijas, kol jo imuninė sistema „nesusigroja“ su grupe. Ir trečia, nuo vaiko patiriamo streso imuninė sistema apskritai tampa silpnesnė, todėl daug jautriau reaguoja į pačius menkiausius temperatūros ar virusinės-bakterinės terpės pokyčius. Būdingiausios adaptacijos laikotarpio ligos – kvėpavimo takų bei virškinamojo trakto. Vaiką nuo patirto streso gali tiesiog pykinti ir tai susiję daugiau su psichologinėmis nei fizinėmis priežastimis ar reakcija į darželio maistą. Pirmais metais dauguma vaikų serga periodiškai kas 4-6 savaites, tai yra gydytojų visai negluminanti yprasta statistika ir turite tam nusiteikti. Pagalvokite, jei vaikas per metus sirgs 10-12 periodų, kas prižiūrės vaiką namuose, kiek kiekvienas iš tėvų ir kaip dažnai galės imti biuletenį. Jei jūsų galimybės šiuo klausimu ribotos, pergalvokite, kas iš artimų šeimai žmonių (seneliai, tetos, auklės) galėtų jums padėti, sutarkite su jais. Kuo labiau būsite pasiruošę, tuo mažiau išgyvensite streso, tuo sklandžiau viskas vyks.   
„Kraitelio“ darželiui surinkimas. Ypatingai ruoštis nereikia, bet žinokite, kad žiemai vaikas turi turėti specialiai tam adaptuotus kiemo rūbus (kažką panašaus į slidininko kostiumą: impregnuotas kelnes, striukę, batus, pirštines bei šiltą kepurę). Idealu, jei yra galimybė juos palikti per naktį džiūti darželyje, o į namus eiti su sausais viršutiniais rūbais, su kuriais ir atėjote. Lietingu sezonu darželyje t.b. guminiai batai, paimpregnuotos kelnės, striukė, kepurė (kažkas panašaus į “žvejo kostiumą”). Pasiūkyte maišelį vaiko pamaininiams vidaus rūbeiams – spintelėje palikite bent po kelias poras marškinėlių, kelnaičių, kelnių kojinių, kojinyčių, viršutinių kelnių/sijonų bei megztinių. Pavasariui-vasarai vaikas visuomet turi turėti kepurę nuo saulės. T.p. pasirūpinkite, kad grupėje vaikas turėtų basutes/šlepetes neslidžiu padu bei tvirtu užkulniu (kad jo laikysena formuotųsi teisingai), atneškite darbeliams prijuostę (ją puikiaiusiai gali atstoti ir seni tėčio flaneliniai marškiniai), šukas.   
  
**Kaip ruošti ir ar reikia ruošti vaiką darželiui?**Dar kartą pasikartosiu, kad verbalus vaiko ruošimas darželiui yra mažai veiksmingas. O vaiko agitavimas gali daryti net ir priešingą poveikį (pvz.: „darželyje tau labai patiks“, „ten bus labai geros tetos“ ir pan.). Vien nuo tokio perdėto tėvų entuziazmo vaikas pradeda jausti įtarimą, kad kažkas čia vyksta negero.   
Rekomenduotina (jei tik turėsite tokią galimybę) bent kartą su vaiku ateiti į grupę, į svečus. Tegu jis po truputį pratinasi prie naujos jam aplinkos, suaugusiųjų žmonių. Jei yra galimybė, kartu ateikite su vaiku vakare į darželio žaidimų aikštelę, susipažinkite su įrengimais, pažaiskite, tegu ji bus jam pažįstama.   
Pats idealiausias neverbalinio ruošimosi darželiui būdas – lauknešėlio vaikui ruošimas. Naujos perkamos basutės darželiui, jūsų siuvamas ir galbūt išsiuvinėtas maišelis apatiniams rūbeliams į darželį – visa tai vaikui žymės naują etapą jo gyvenime. Nuostabu, kai mamos pačios pasiuva užvalkalus patalynei ar bent pagalvei. Juos išsiuvinėja, aplikuoja. Vaikai tą labai mėgsta, džiaugiasi kiekvieną kartą ruošdamiesi miegoti. Tikiu, kad vaikai atsinešę tokį mamos su meile suruoštą lauknešėlį į darželį, jaučia ir dalelę mamos, namų šilumos, todėl miega saldžiau ir ramiau.   
**15 vertingų patarimų kaip palengvinti vaiko adaptaciją darželyje**  
Gali būti, kad ne visi žemiau pateikti patarimai tiks Jūsų situacijoje, gali būti, kad ne visus juos turėsite sąlygų įgyvendinti. Ypač, kai t.t. veiksmai priklauso ne tik nuo Jūsų, bet ir nuo darželio politikos, auklėtojų požiūrio. Tačiau labai tikiuosi, kad jie padės Jums geriau suprasti kaip jaučiasi jūsų vaikas šiuo nelengvu jam momentu, kokie yra jo tikrieji poreikiai ir kaip Jūs, suaugęs žmogus galite jam padėti.   
**1. Susipažinkite su auklėtojais dar prieš vaikui pradedant lankyti darželį.**Praktikoje labai pasiteisina modelis, kai tėvų ir auklėtojų susitikimas įvyksta prieš vaikui pradedant lankyti darželį. Pokalbį su auklėtojais gali inicijuoti ir tėvai, svarbu, kad jam būtų skirta pakankamai laiko, o pokalbyje dalyvautų tik suaugę žmonės, be vaiko. Pokalbio metu tėvai galėtų įvardinti savo lūkesčius, jiems kylantį nerimą. Auklėtojai gali plačiau papasakoti apie gyvenimą grupėje, pagrindines taisykles. Labai svarbu su auklėtojais iš anksto susitarti, kaip vyks vaiko įvedimas į grupę: kaip atrodys pirma, antra, trečia, … penkta diena, kaip – antra savaitė, kaip vyks atsisveikinimas iš ryto ir vaiko perdavimas auklėtojams, kiek gali užtrukti vaiko pasiėmimo iš grupės/atsisveikinimo procedūra, kada ir kaip dažnai dienos metu galima skambinti auklėtojams, sutarti laiką bent trumpam vaiko savijautos aptarimui po kelių pirmųjų savaičių darželyje. Tokio pirminio pokalbio metu užsimezga kontaktas tarp tėvų ir auklėtojų. Idealu, jei po šio pokalbio galite sau pasakyti – “šitiems žmonėms aš paliksiu savo vaiką ir man bus ramu”. Pasitikėjimas auklėtojais yra viena svarbiausių sėkmingos vaiko adaptacijos sąlygų.   
**2. Neturėkite lūkesčių dėl savo vaiko.**Didžiausią klaidą daro tėvai, kurie iš anksto „žino“ kaip jų vaikas jausis pirmąsias savaites darželyje. Vieni mano, kad jų atžala labai sociali ir kad iškart užmegs kontaktą su kitais vaikais. Tokiu atveju 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. Vienu ar kitu atveju tėvai ruošiasi adaptacijai turėdami išankstinių nuostatų ir kartais tos nuostatos neleidžia pamatyti tikrosios vaiko savijautos, adekvačiai reaguoti į vaiko elgesį.   
Šis patarimas ypač aktualus tais atvejais, kai vaikas iki darželio turi labai ribotą atsiskyrimo nuo mamos, juolab pasilikimo kitoje erdvėje, patirtį.   
**3. Nuspręskite, kas pradžioje ves vaiką į darželį.**Tegul pirmąsias tris savaites vaiką į darželį veda tas iš tėvų, kuris mažiau gaili vaiko ir galės ramiau reaguoti į vaiko ašaras. Vaiko gailėjimas tokioje situacijoje veikia ne teigiamai, o neigiamai: dar labiau „drąsko“ vaiką, didina jo nesaugumo jausmą. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė kuria bazinį saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia. Idealu, jei Jūsų auklėtoja yra patyrusi ir gali būti ramsčiu tiek supanikavusiam vaikui, tiek kaltės bei gailesčio kamuojamam tėvui. Tačiau bet kuriuo atveju stengtis vaiko labui turi visi suaugę žmonės – ir ypač tėvai.   
  
**4. Atsisveikinimas su vaiku turi būti kuo trumpesnis.**   
Idealiausias atsisveikinimas yra tas, kai be didelių diskusijų tėvai vaiką perduoda auklėtojui į rankas ir uždaro grupės duris. Tas gali skambėti žiauriai, tačiau svarbu įsisamoninti viena: kuo ilgiau truks atsisveikinimas, tuo labiau vaikas graudinsis ir tuo sunkiau bus jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną. Tėtis ar mama niekuomet nenuramins vaiko, nes tiek vaikas, tiek tėvai žino, kad ankščiau ar vėliau ateis atsisveikinimo akimirka, - užsitęsusios derybos prie grupės durų tik dar labiau aitrina tiek pačių tėvų, tiek vaiko širdis. Kai atsisveikinimas yra trumpas, vaikas kartais net nespėja stipriai susijaudinti; durims užsidarius ašaros netrunka ilgiau kelių minučių, o auklėtojai gana lengvai nukreipia vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą.   
  
**5. Kuo mažiau kalbų prie vaiko rytinio atsisveikinimo metu.**Apskritai reikėtų vengti vaikui girdint su auklėtojoais aptarinėti jo savijautą ar tėvams kylantį nerimą. Ir ypatingai rytais auklėtojų bei tėvų kontaktas turi būti kuo trumpesnis, apsiribojantis vaiko perdavimu auklėtojoms į rankas.   
Jei norite sužinoti kaip vaikas jaučiasi likęs grupėje, pasidalinti nerimu, geriau sutarkite atskirą laiką pokalbiui su auklėtojais. Šiek tiek ilgiau su auklėtojais galite šnektelti atsiimant vaiką, tačiau jokiu būdu ne ryte. Rytinis išsiskyrimas su vaiku turi būti greitas ir kuo mažiau skausmingas.   
**6. Neapgaudinėkite vaiko.**Naujas etapas vaiko gyvenime, kai jis iš namų aplinkos patenka į jam svetimą ir nepažįstamą aplinką pirmiausia išbalansuoja vieną iš pagrindinių jo poreikių – emocinio saugumo. Todėl yra labai svarbu, kad vaikas šiuo sunkiu jam laikotarpiu galėtų pasitikėti tėvais bei kuo greičiau pradėtų pasitikėti darželio aplinka bei auklėtojais. Tai atstato jo emocinį saugumą ir tik patenkinus šį poreikį vaikas atsiskleidžia aukštesnių poreikių tenkinimui: santykių užmezgimo, draugystės, saviraiškos, kūrybos ir savirealizacijos. Neretai tėvai, norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo emocijas, stengiasi pabūti grupėje, kol vaikas užsimirš ir tuomet nepastebėti tyliai išeiti. Kai vaikas susigaudo, kad tėvų nėra, jis išgyvena paniką, kylančią iš baimės, kad jį paliko. Su tokia patirtimi sukurti saugumo jausmą darželyje yra labai sunku, sumažėja vaiko pasitikėjimas ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka; vaiko atsiskleidimas vyksta daug lėčiau ir sunkiau.   
**7. Vaikui suprantamu būdu pasakykite, kada ateisite jo pasiimti.**Neretai tėvai daro klaidą atsisveikinimo metu sakydami, kad tėvelis ir mamytė labai greitai padirbs ir sugrįš paimti vaiko. Arba nurodydami konkrečią pasiėmimo valandą. Vaikai laiką matuoja kitaip – jiems diena yra suskaidyta ne į valandas, o į veiklų seką (dienos ritmiškumas kuria vaiko emocinį saugumą, todėl yra labai svarbus!). Labai gerai bent jau pirmąsias savaites pasakyti vaikui, kada ateisite jo pasiimti, išvardinant dienos veiklas, kurios viena kitą seks iki vaiko pasiėmimo laiko. Pvz., galima sakyti, kad „tu pavalgysi pusrytėlius, tada užsiimsi darbeliais, eisi su vaikais žaisti į kiemą, po to sugrįši pavalgyti pietų, pamiegosi pietų miego, pavalgysi po miegelio ir tada jau aš ateisiu tavęs pasiimti“. Dažnai vaikai šią seką kartoja tarsi mantrą – tik žinojimas, kas seka po ko (ir kiek dar liko) jiems padeda ištverti ilgą dieną adaptacijos laikotarpiu. Tokiu būdu vaikas greičiau adaptuojasi prie grupės ritmo, o žinojimas jam leidžia jaustis saugiau.   
**8. Vaiko palaipsninis įvedimas turi trukti savaitę, daugiausia – iki 1,5 savaitės.**Labai svarbu, kad vaikas gana greitai susidarytų dienos vaizdą ir pradėtų saugiai jaustis ne tarpiniame, o tikrajame dienos rėžime. Nepasiteisina modelis, kuomet vaikas pirmą mėnesį darželį lanko pusę dienos (iki pietų miego), o po mėnesio jo buvimas grupėje prailginamas iki pilnos dienos. Per mėnesį vaikas apsispranta su pusės dienos režimu, adaptuojasi jame, pradeda jaustis saugiai. Kai po mėnesio jo buvimo sąlygos yra pabloginamos, tėvai rizikuoja, kad vaiko pasąmonėje užsifiksuos baimė ir nesaugumas, kad jo buvimo darželyje sąlygos gali dar kartą pasikeisti ir ne į gera. Jausdamasis nesaugus vaikas negalės pilnai atsiduoti buvimo grupėje džiaugsmams, kitų poreikių (draugystės, kūrybos ir mokymosi, saviraiškos ir savirealizacijos) tenkinimui. Idealu, kai adaptacija vyksta palaipsniui, skaidriai ir sąžiningai, o dienos vaizdą vaikas susidaro gana greitai.   
**9. Rekomenduojamas vaiko įvedimo į grupę modelis.**Vaiką nuo 3 metų rekomenduojama įvesti į grupę per savaitę, palaipsniui kiekvieną dieną ilginant jo buvimo grupėje laiką. Pirmą dieną, pvz., vaikas į grupę gali ateiti lydimas tėvų, kartu su tėvais papusryčiauti, sudalyvauti rytinėje veikloje ir po geros valandos atsisveikinęs kartu su tėvais palikti grupę. Jausdamas tėvų buvimą šalia, vaikas saugiai tirs aplinką, jo buvimo grupėje netemdys stresas, pirmas kontaktas su grupe bus pozityvus. Antrą dieną rekomenduotina vaiką pirmą kartą palikti vieną, tačiau jo buvimas grupėje turi trukti iki valandos. Labai gerai, jei tėvai aiškiai pasako, kada jie paims vaiką (pvz., ne po valandos, o „kai tu pavalgysi pusryčius“) ir kad šis laikas vaikui neprailgtų. Trečią dieną buvimo grupėje laikas gali būti ilginamas nuo, pvz., 9 val. ryto iki 12 val. dienos – idealu vaiką paimti tiesiai iš kiemo. Ketvirtą dieną vaikas jau gali būti paimamas prieš pietų miegą, po pietų pavalgymo (apie 13 val.). Penktą dieną vaikas gali pirmą kartą likti miegoti ir turi būti paimamas iškart po pietų miego, pavakarių pavalgymo (apie 16 val.). Jei vaikui pirmoji savaitė yra labai sunki, jaučiate, kad likti pietų miego jam bus per didelis stresas, pasitarę su auklėtojomis pietų miegojimą galite nukelti į antros savaitės antradienį, bet ne vėliau nei trečiadienį.   
**10. Neužsibūkite grupėje su vaiku**.   
Mitas, kad tėvų buvimas grupėje kartu su vaikui (ne dieną ir ne dvi, neretai – savaitėmis) palengvina vaiko adaptaciją darželyje. Pirma, jūsų vaikas grupėje greičiausiai nebus vienintelis naujokas. Kitiems vaikams matyti, kad vieno vaiko mama ar tėtis lieka grupėje, o juos palieka, gali būti skaudu ir neteisinga. Antra, Jūsų vaikas tokiu būdu gali susidaryti klaidingą vaizdą, kad yra įmanomas variantas likti grupėje kartu su tėčiu ar mama. Kai vaiką pradėsite palikinėti vieną, jis daug įnirtingiau priešinsis, kovodamas už pirminį adaptacijos modelį. Trečia, jūs galite kartu su vaiku lankyti darželį mėnesį ar net du. Jums atrodys, kad vaikas puikiausiai jaučiasi bei priprato prie aplinkos. Tačiau tą dieną, kai jūs užversite grupės duris palikdami vaiką vieną, suprasite, kad tikroji adaptacija tik prasideda. Patikėkite, tokiu atveju ji vyks daug sunkiau nei tada, kai vaiko buvimo grupėje taisyklės būtų nustatomos nuo pirmosios savaitės.   
**11. Sutrumpinkite vaiko dieną darželyje.**Pirmosiomis savaitėmis darželyje vaikas gauna labai daug įspūdžių, jam viskas yra nauja (tiek buvimas kitoje nei namų aplinkoje, tiek grupės taisyklės, tiek santykiai su kitais vaikais ir auklėtojomis, tiek veiklos, žaidimai ir pan.), todėl jis kur kas labiau nei senbuviai pavargsta dienos metu. Patausokite vaiką bent jau pirmosiomis savaitėmis, atvesdami jį į darželį kiek vėliau (jei tik yra tokia galimybė – prieš 9 val.) ir, svarbiausia, pasiimdami jį kuo anksčiau po pietų miego (idealu – iki 16:30 val.). Taip vaikas pervargs mažiau, jam liks daugiau laiko “atsijungti” nuo dienos įspūdžių namų aplinkoje, pabūti su tėvais. Vaikas jausis geriau, sirgs mažiau.   
**12. Venkite vaiko “tardymo” apie darželį;**Vaiko adaptaciniu laikotarpiu būtų geriau, jei susilaikytumėte nuo vaiko klausinėjimo apie darželį. Kodėl? Viena vertus, parėjus namo po darželio yra svarbu, kad vaikas „atsijungtų“ nuo dienos įspūdžių, nusiramintų ir pailsėtų. Klausinėjamas vaikas verčiamas prisiminti neigiamas emocijas ir yra papildomai jaudrinamas. Kita vertus, jūsų klausimai gali sukelti vaikui įtarimą, kad ne tik jis, bet ir jūs nesaugiai jaučiatės dėl darželio. Tai tik dar labiau sustiprins jo baimę ir nesaugumo jausmą.   
**13. Nebijokite vaiko ašarų.**Ką svarbu žinoti tiek tėvams, tiek auklėtojams, kad verkdamas vaikas išsivalo nuo neigiamų emocijų, nudrenuoja stresą ir neleidžia jam kauptis organizme. Neretai tie vaikai, kurių adaptacija vyko gana emocingai, lydima ašarų ir pasipriešinimo, serga daug mažiau nei tie vaikai, kurie linkę nerodyti savo nerimo ir baimės, laikyti šiuos jausmus savyje ir kurių adaptacija išoriškai vyko ramiau bei patogiau. Adaptacijos laikotarpiu vaikas išgyvena stresą, tai yra normali reakcija ir organizmas ieško būdų kaip juo atsikratyti. Jei nepavyksta streso išverkti ir ištrypti, tuomet organizmas „suserga“, kad per karščiavimą, prakaitavimą, o neretai – ir pykinimą išsivalytų, o būnant namų aplinkoje – sukauptų naujų jėgų.   
Todėl yra sveika leisti vaikui išsiverkti (tai jokiu būdu nereiškia, kad vaikas dirbtinai turi būti tam skatinamas); suaugęs turi sudaryti tam erdvę. Galima apkabinti verkiantį vaiką (jei jis gerai jaučiasi liečiamas), kitu atveju galima tiesiog ramiai pabūti šalia. Kai vaiko verkimas pernelyg įsismarkauja, tuomet jau būtina suaugusiojo intervencija išvedant vaiką iš savotiško transo būsenos. Tačiau ašarų bijoti nereikia – labai didelę klaidą daro suaugusieji, kurie bet kokiomis priemonėmis, bet kokia kaina iškart stengiasi stabdyti vaiko verkimą ir taip neleidžia jam išsivalyti nuo neigiamų emocijų.   
**14. Kraštutiniu atveju pakvieskite auklėtojas pasisvečiuoti į namus.**Kartais, kai vaikas labai sunkiai išgyvena adaptacinį laikotarpį, nesaugiai jaučiasi grupėje, yra rekomenduojama auklėtojoms aplankyti vaiką jo namuose. Vakare sulaukęs svečių vaikas tarsi gauna žinią, kad auklėtojos yra šeimos draugės, draugauja su jo tėčiu ir mama, o tai reiškia, kad jomis galima pasitikėti. Pamačius auklėtojas savo namų aplinkoje, vaikui lengviau jas priimti darželyje, didėja jo saugumo jausmas, tarsi apsijungia darželio ir namų aplinkos. Auklėtojoms taip pat labai naudinga pasisvečiuoti – pamatyti, koks vaikas namuose, kaip jis elgiasi, bendrauja su tėvais, koks tėvų tarpusavio santykis. Vaiko ir jo aplinkos pažinimas leidžia geriau pajausti vaiką, rasti geriausius vaikui pedagoginius sprendimus.   
**15. Greitų rezultatų nebūna!**Žinoma, pačios baisiausios yra pirmos dvi, neretai – trys savaitės. Širdį drąsko graudžios atsisveikinimo scenos, namuose susiduriate su didžiuliu vaiko pasipriešinimu eiti į darželį. Tačiau vaiko adaptacija darželyje tuo nesibaigia. Keista, kai tėvai po kelių savaičių stebisi, kodėl jų vaikas nesidžiaugia darželiu, nenoriai keliasi, nori kuo greičiau išgirsti apie vaiko mokymosi, ugdymosi rezultatus. Svarbu suprasti, kad kol vaikas nepradeda saugiai jaustis naujoje aplinkoje, apie jokius kitokius vaiko pasiekimus yra anksti kalbėti. Vaiko poreikių sistema yra griežtai hierarchiška: kol nėra patenkinami žemieji poreikiai (fiziniai, saugumo) vaikas nepereina prie aukštesniųjų poreikių tenkinimo (draugystės, meilės, savivertės, atradimų, kūrybos, savirealizacijos ir pan.). Viskas vyksta labai palaipsniui, mažais žingsneliais. Pirmąjį mėnesį vaikas apskritai yra susikoncentravęs į savo vidinius išgyvenimus, nors stebi ir kas vyksta aplinkui (svarbu pabrėžti, kad jei vaikas kažko nedaro, o tik stebi, tai nereiškia, kad niekas nevyksta!). Antrąjį-trečiąjį mėnesį po truputį naujokas pradeda orientuotis grupėje, dalyvauti veiklose. Pradeda megzti santykius su kitais vaikais, mokosi bendrauti ir žaisti (patikėkite, to irgi reikia mokytis!). Ir tik po gero pusmečio vaikas pradeda jaustis saugiai naujoje aplinkoje, nebejausti nerimo. Tada ir atsiranda tikroji motyvacija eiti į darželį, kur laukia nauji draugai, pradėti ir nepabaigti žaidimai, įdomios veiklos, pažinimo ir nuostabiausių atradimų kupinas pasaulis!   
Kantrybės, drąsos ir sėkmės Jums!

Tinkamos ikimokyklinio ugdymo įstaigos ar vietos jose paieškomis tėvų bei jų atžalų vargai nesibaigia. Jų laukia dar vienas rimtas išbandymas - adaptacija.

Pirmieji mėnesiai ikimokyklinėje įstaigoje skausmingi ne tik mažiesiems, bet ir tėvams bei pedagogams. Vaikui tenka priprasti prie naujos dienotvarkės, grupės draugų, nepažįstamų žmonių, žaislų, naujų veiklos formų. Pakanka durų girgžtelėjimo, dulkių siurblio garso - ir išsiskyrimo skausmas praplyšta širdį draskančiu visos grupės "koncertu".

Tuo metu pedagogai neriasi iš kailio ir yra pasiryžę viskam, kad tik numaldytų mažųjų ašaras, o mamos ir tėčiai valandų valandas rymo prie durų ar trypčioja po langais, nesiryždami išeiti.

Nuo ko priklauso adaptacijos procesas, kokie signalai verčia sunerimti, kaip palengvinti išsiskyrimo skausmą ir ko geriau nedaryti, "Vakarų ekspresas" kalbėjosi su praktikėmis, uostamiesčio lopšelio-darželio "Volungėlė" auklėtojomis Alina Vitkalova ir Alma Rumšiene.

Lemia individualios savybės

Vaikų adaptacijos procesas trunka nuo dviejų savaičių iki dviejų mėnesių. Paprastai grupėje esti keli ypač sunkiai išsiskyrimą su mama išgyvenantys vaikai bei 2-3 labai lengvai prisitaikantys mažyliai.

Kaip vaikas priims naują aplinką bei žmones, anot A. Vitkalovos, priklauso nuo daugelio dalykų. Visų pirma, tai individualios mažylio savybės. Vieni į svetimų žmonių būrį ateina lengvai, kiti - patiria didelę traumą.

Prisitaikymo naujoje aplinkoje sėkmė labai priklauso ir nuo tėvų. Itin jautriai atėjimą į darželį išgyvena siaurame rate auginami vaikai, t. y. kai mažylis ilgą laiką būna su vienu asmeniu - mama, močiute, aukle.

Pedagogės teigimu, daug lemia ir tėvų galimybės "pratinti" vaiką prie naujos aplinkos. Lengviau išsiskyrimą išgyvena tie vaikai, kurie bent pirmąjį mėnesį paliekami neilgam, o buvimo įstaigoje laikas ilginamas pamažu.

Miegas, valgymas ir emocijos

Pirmaisiais mėnesiais labai svarbu akylai sekti adaptacijos procesą. Anot A. Vitkalovos, tam gelbsti savotiškas dienoraštis. Čia fiksuojami svarbiausi adaptacijos proceso rodikliai - mažylio miegas, valgymas ir emocinė būsena. Pagal juos galima spręsti, kaip vaikas išgyvena išsiskyrimą su artimaisiais.

Jei mažylis lengvai atsisveikina su tėvais, mielai bendrauja su kitais vaikais bei auklėtojais, pats susiranda žaislų, pasiima juos ir dalijasi su kitais, pats valgo, gerai miega, o pabudęs ramiai guli lovelėje, vadinasi, adaptacija įveikta.

Savo ruožtu nuolatinės ašaros, atsisakymas valgyti, neramus miegas apsiglėbus savo rūbelius, vaikų ir auklėtojų vengimas, pavydas ir nenoras dalintis žaislais, mechaniniai veiksmai, pavyzdžiui, valandų valandas besitęsiantis supimasis ant arkliuko, bandymas skriausti save - plaukų rovimas, griuvimas ant žemės, rodo, kad mažylis išsiskyrimą su šeima išgyvena sunkiai, o naujoje aplinkoje dar nesijaučia saugiai.

Jei vaiką ima kankinti nemiga, atsiranda regresas - šlapinimasis į lovą, imama reikalauti čiulptuko, tėvams, anot A. Vitkalovos derėtų sunerimti. Dažniausiai šios problemos išsisprendžiamos keliems mėnesiams nutraukus darželio lankymą. Ypatingais atvejais gali prireikti ir psichologo pagalbos.

Kad adaptacijos procesas nebūtų toks skausmingas, darželio lankymui derėtų pasiruošti iš anksto.

Visų pirma, anot A. Vitkalovos, mažylius auginančioms mamoms nereikėtų vengti įvairių susibūrimų bei renginių. Kuo dažniau vaikas bus tarp kitų suaugusiųjų ar bendraamžių, tuo lengviau išgyvens išsiskyrimą su šeima.

Vaiko nepasitenkinimą darželyje gali sukelti ir nauja dienotvarkė. Todėl pasirinktos įstaigos režimu - kada čia valgoma, miegama, žaidžiama - derėtų pasidomėti iš anksto ir pabandyti jo laikytis namie.

Didžiausios tėvų klaidos

|  |
| --- |
|  |
|  |

Mažylių adaptaciją gali apsunkinti iš pirmo žvilgsnio visai nekalti pačių tėvų veiksmai, pastangos. Jokiu būdu nevalia pasiduoti emocijoms. Pirmaisiais gyvenimo metais motinos ir vaiko ryšys yra toks stiprus, jog motinos ašaras, nerimą, blaškymąsi vaikas jaus ir per atstumą. Bene didžiausia klaida - jau pirmosiomis dienomis vaiką darželyje palikti visai dienai. Jei jau apsisprendėte naudotis įstaigos paslaugomis, malonėkite savo laiką suplanuoti taip, kad bent mėnesį galėtumėte skirti "pratinimuisi". Tačiau nedera ir persistengti. Programų sudarytojų išgirto būdo, kai būti darželyje su vaiku kartu "pratinasi" ir mama, praktikai nerekomenduoja. Dažniausiai po tokio "pratinimosi" viską tenka pradėti iš naujo, nes vaikas darželyje jaučiasi jaukiai tol, kol šalia yra mama. Jau peržengus darželio slenkstį derėtų vengti ir ilgų emocingų atsisveikinimų. Geriau tai padaryti ryte namie, priešingu atveju prie sugraudento mažylio prisijungs visas choras grupės draugų. Jei vaiko buvimas darželyje yra pagrįstas susitarimo principu, t. y. jei už tai, kad vaikas pabus vienas, įsipareigojate jam atsilyginti, visada tesėkite savo pažadą, antraip kitą kartą apgaulė gali ir nebeišdegti. Nederėtų leisti vaikui į darželį neštis savo žaislų. Turėkite omenyje, jog čia jais norės džiaugtis ne tik jūsiškis, o brangaus žaislo praradimas ar sugadinimas sukels ne tik mažojo isteriją, bet ir jūsų pačių nepasitenkinimą. Kita vertus, yra atvejų, kada mylimas rankšluostėlis, kvepiantis namais, iš tiesų palengvina išsiskyrimo skausmą.

Vaikučio pasiruošimas darželiui ir adaptacija priklauso nuo šeimos, kurioje jis auga, gyvenimo būdo ir jo paties įgūdžių. Dvejų trejų metų mažylis dar stipriai prisirišęs prie mamos ir sunkiai išgyvena tiek išsiskyrimą su ja, tiek su kitais jam artimais žmonėmis.

**Adaptacijos simptomai**

Sunkiausias pirmasis pusmetis. Paprastai visi vaikučiai, kuriuos su mama sieja ypač artimi ir šilti santykiai, patiria vienokių ar kitokių adaptacijos sunkumų. Tačiau reikia žinoti, kad tai normali vaiko fizinė ir psichinė reakcija į naujas sąlygas. Visgi galiausiai ateina diena, kai mažylis pripranta prie darželio. Kokie simptomai rodo, kad vaikutis išgyvena adaptacijos periodą?

♦ Pradeda dažniau sirgti, ypač peršalimo ligomis. Gali kiek pakilti kūno temperatūra – tai organizmo reakcija į įprastų gyvenimo sąlygų pasikeitimą.  
♦ Tampa jautresnis, dirglesnis, dažnai verkšlena, nusimena dėl menkniekių. Atsiranda įvairių baimių, iš kurių didžiausia – kad mama nepasiims jo iš darželio.  
♦ Pradeda elgtis tarsi būtų mažas bejėgis kūdikis. Ypač dažnai taip pradeda elgtis tie vaikučiai, kurių šeimoje neseniai atsirado broliukas ar sesutė.  
♦ Gali pradėti trikti kalbos raida, vaikas „užmiršta“ tikruosius daiktų pavadinimus ir ima vartoti pačius primityviausius žodžius ir garsus.  
♦ Pasireiškia neigiamos emocijos, ypač pyktis, agresija. Mažylis gali tapti arba sunkiai išjudinamas, arba nevaldomai hiperaktyvus.  
♦ Sutrinka apetitas. Kai kurie vaikai visai atsisako maisto, valgo labai mažai ir retai, kiti pradeda persivalgyti.  
♦ Gali sutrikti miego kokybė ir trukmė.  
♦ Kai kurie vaikučiai, jau seniai nustoję šlapintis naktimis, vėl gali pradėti.

**Vieniems lengviau, kitiems sunkiau**

Ikimokyklinio amžiaus berniukai paprastai yra stipriau emociškai prisirišę prie mamos, todėl adaptuojasi sunkiau nei mergaitės. Kalbant apie vaikų temperamentą, cholerikai ir sangvinikai adaptuojasi lengviau. Sunkiausia yra flegmatikams – jiems nepavyksta prisitaikyti prie darželio tempo. Todėl pakalbėkite su auklėtojomis apie vaikučio ypatumus, kad organizuodamos užsiėmimus grupėje jos įvertintų mažojo individualumą.

Vaikučiai, kurie auga su vyresniais broliais ar sesėmis, adaptuodamiesi patiria mažiau sunkumų. Mat bendravimo su vyresniais vaikais patirtis jiems padeda lengviau užmegzti ir palaikyti santykius su bendraamžiais grupėje. O jeigu vyresnis broliukas ar sesutė taip pat lanko darželį, mažyliui tai yra įkvepiantis pavyzdys, kad naujoji aplinka nekelia jokio pavojaus.

Adaptacijos procesą gali sutrikdyti kūdikio atėjimas į šeimą. Vyresniuoju staiga tapęs mažylis gali pradėti pavydėti mamos naujagimiui ir vedimą į vaikų darželį įvertinti, kaip tėvų norą atsikratyti juo, kad visą dėmesį skirtų „naujam vaikui“. Šioje situacijoje labai svarbu mažylį tinkamai paruošti broliuko ar sesutės gimimui.

**Trys adaptacijos sunkumo laipsniai**

**Lengva adaptacija.** Naujoje aplinkoje mažylis adaptuojasi per 2–3 savaites. Jo elgesys beveik nepasikeičia, todėl nei tėvams, nei auklėtojoms nekyla jokių sunkumų.

**Vidutinė adaptacija.** Prie darželio vaikų ir auklėtojų vaikutis adaptuojasi ilgiau nei mėnesį, pradeda negaluoti.

**Sunki adaptacija (dezadaptacija).** Procesas vyksta ilgiau nei pusę metų, mažylis dažnai ir ilgai serga, akivaizdžiai pakinta jo elgesys ir emocinė būklė.

**Padėkite savo mažyliui**

**Pratinkite prie naujos aplinkos.** Dažniau veskitės vaikutį į svečius, mažiesiems skirtus renginius, teatrą, parkus. Pratinkite vaiką prie sąlygų, kur jam reikia susipažinti su nauja aplinka, nepažįstamais žmonėmis, keisti savo elgesio formas ir net kurį laiką pabūti be mamos.

**Pasikonsultuokite su gydytoju**. Pediatras įvertins nėštumo, gimdymo ir po gimdymo faktorių galimą įtaką adaptacijai. Dar prieš leisdami į darželį grūdinkite vaiko organizmą. Tam tinka ilgi pasivaikščiojimai lauke, plaukiojimas. Bet koks fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas stiprins mažylio fizinę sveikatą, imunitetą ir nervų sistemą.

**Nerodykite susirūpinimo.** Mintis, kad vaikas pradės lankyti darželį, neretai kelia stresą ir tėvams. Ar jis pats pavalgys? Ar paprašys į tualetą? Ar jo neskriaus kiti vaikai? Ar susiras draugų? Ar auklėtoja ant jo nešauks? Jokiu būdu nerodykite jam savo baimių ir nerimo. Ikimokyklinėse įstaigose dirba profesionalai, kurie tikrai ras būdą, kaip prieiti prie jūsų mažylio, ir padės jam greičiau priprasti prie darželio.

**Stiprinkite jo teigiamą nusiteikimą.** Prie vaikučio apie darželį ir auklėtojas kalbėkite tik gerai. Gražiai papasakokite, kuo jis ten užsiims, ko išmoks, kokių įdomių draugų susiras. Skirkite mažyliui daugiau dėmesio, paklauskite, kaip praėjo diena darželyje. Galite parodyti, kaip juo didžiuojatės, kad jis jau toks didelis ir savarankiškas. Parodykite savo susidomėjimą viskuo, ką jis veikia darželyje, kas ten vyksta. Jūsų atžalėlei tai ypač svarbu.

**Neleiskite vaiko į darželį, kai šis išgyvena trejų metų krizę.** Kad jūsų mažylis išgyvena trejų metų krizę, kai formuojasi vaikučio ego, išduoda staigus negatyvus elgesys: jis maištauja, savivaliauja, nuolat nepaklūsta, rodo kaprizus ir pan. Visa tai gerokai apsunkins adaptacijos procesą. Žinoma, ne visi vaikai šį tarpsnį išgyvena labai audringai, tiesiog būkite tam pasiruošusi.

**Pasirinkite optimalų auklėjimo stilių.** Būkite atidi įvairioms vaikučio elgesio ir emocijų reakcijoms. Šiuo periodu nereikėtų stipriai bausti už nepaklusnumą, kaprizus, padidėjusį aktyvumą ar pasyvumą. Auklėjimo stilius turėtų būti lankstesnis. Namuose suteikite mažajam galimybių nuleisti garą, pažaisti judrius žaidimus.

**Paruoškite jį.** Likus mėnesiui dviem iki darželio, pasikalbėkite su auklėtoja apie režimo grupėje ypatumus ir pabandykite panašų įvesti namuose. Mokykite vaiką savarankiškai plauti rankytes, veiduką, apsirengti ir nusirengti, valgyti prie bendro stalo, valgant nesiblaškyti ir pietus suvalgyti per pusvalandį.

**Adaptacija turi vykti palaipsniui.** Geriausias laikas pradėti lankyti darželį – ankstyvas ruduo. Tada imuninė sistema per vasarą būna sustiprėjusi. Pasiteiraukite auklėtojos, kada vaikų, pradėsiančių lankyti darželį, skaičius mažiausias. Kai naujokų vienu metu ateina mažiau, auklėtojos gali daugiau skirti dėmesio kiekvienam individualiai.

**Bendraukite su auklėtojomis.** Palaikykite ryšį su auklėtojomis. Įsiklausykite į jų patarimus. Dėl darbo patirties ir auklėjamų vaikų įvairovės auklėtojos tampa geriausiomis ekspertėmis, žinančiomis, kaip palengvinti mažylio adaptaciją darželyje.

**Išrinkite tinkamą darželį.** Svarbu ne tik paruošti vaikutį, bet ir pasirinkti tinkamą įstaigą. Didžiausia klaida – neteisingi darželio rinkimosi kriterijai, tiksliau – jų nebuvimas. „Arti namų“, „ten buvo vietos“ – tikrai ne patys svarbiausi kriterijai. Prieš leisdami vaiką į darželį surinkite kiek įmanoma daugiau informacijos ir tėvų atsiliepimų apie jį. Tik tada galite bent jau tikėtis, kad ir jums, ir, svarbiausia, mylimai jūsų atžalėlei darželyje praleisti metai kels tik pačius geriausius prisiminimus. Juk sutraumuoti trapią, dar nesubrendusią vaikučio asmenybę taip lengva, o gydyti vaikystėje patirtas psichologines traumas kartais tenka visą gyvenimą... Tad būkite atidūs. Būtent nuo sėkmingai parinkto darželio prasideda jūsų vaikučio sėkminga ateitis.

**Adaptacijos planas**

**6–8 dienos.** Kasdien ilginkite laiką, kada vaikas grupėje lieka be jūsų. Į darželį atveskite mažylį kartu su kitais vaikais. Galite kiek pabūti grupėje ir stebėti jį. Tėvų buvimas, net ir pasyvus, vaikui sukuria saugią atmosferą. Palikite vaikutį grupėje iki pietų miego. Išeidama būtinai jam pasakykite, kada ateisite pasiimti, ir jokiu būdu nevėluokite! Vėlavimas sukels nerimą ir nesaugumo jausmą.

**9–10 dienos.** Palikite vaiką pietų miegelio. Kad greičiau nurimtų ir užmigtų, galite pasiūlyti pasiimti miego draugą – mylimą žaisliuką. Ateikite pasiimti šiek tiek anksčiau, nei vaikai pradės budintis iš miego. Jei viskas vyks sklandžiai, per 14 dienų vaikutis turėtų būti apsipratęs su darželio aplinka ir jį jau galima palikti visai dienai.

**Kas negerai?**

Po 3–6 sėkmingos adaptacijos mėnesių vaikutis galutinai pripranta prie darželio. Vis dėlto, jei dėl kažkokių priežasčių darželyje jaučiasi blogai, yra keletas ženklų, kurie tai išduoda.

• Net praėjus pusmečiui vaikas dažnai serga, ypač skundžiasi pilvo skausmais.  
• Prieš einant rytais į darželį, netikėtai prasideda galvos skausmo, pykinimo priepuoliai.  
• Į darželį eina stipriai ožiuodamasis, ašarodamas.  
• Apie auklėtojas, darželį ir bendraamžius atsiliepia vien neigiamai.  
• Atsiranda dieninis ir naktinis šlapinimasis į kelnytes.  
• Sutrinka apetitas.  
• Atsiranda naujų baimių, pradeda kamuoti nerviniai tikai.  
• Mažylis nuolat primygtinai prašo nevesti jo į darželį arba ateiti anksčiau pasiimti.  
• Pastebėjote, kad auklėtoja su vaikučiu bendrauja atžagariai, neskiria reikiamo dėmesio ir pan.**1–3 dienos.** Kartu su mažyliu eikite į darželio žaidimų aikštelę. Tegul jis susipažįsta su vaikais ir auklėtojomis, apžiūri naują aplinką. Paskatinkite jį įsitraukti į bendrus vaikų žaidimus. Atsineškite žaislų, su kuriais visi galės pažaisti. Atkreipkite mažojo dėmesį, kaip smagu žaisti su kitais vaikais, kokia gera auklėtoja.

**4–5 dienos.** Pratinkite vaikutį žaidimų aikštelėje likti be jūsų. Iš pradžių palikite jį pusvalandžiui ar valandai, prieš tai labai aiškiai papasakojusi, ką jis kartu su kitais vaikais veiks, kur būsite jūs. Nevėluokite sugrįžti sutartu laiku.

.