

**Kauno Aleksoto  
lopšelis-darželis**

***Kaip padėti  
vaikui pasiruošti  
darželiui?***

Rekomendacijas parengė  
psichologė Birutė Petraitienė

**Kaunas, 2014**

**1. Suderinkite savo ir auklėtojų  
lūkesčius.**

Labai svarbu su auklėtojomis 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 savaitių darželyje. Tokio pirminio pokalbio metu užsimezga kontaktas tarp tėvų ir auklėtojų. Pasitikėjimas auklėtojomis yra viena svarbiausių sėkmingos vaiko adaptacijos sąlygų.

**2. Neturėkite išankstinių nuostatų.**

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. Išankstinės nuostatos kartais neleidžia pamatyti tikrosios vaiko savijautos, adekvačiai reaguoti į vaiko elgesį.

**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 „drasko“ vaiką, didina jo nesaugumo jausmą. Stresinėje vaikui situacijoje tėčio ar mamos ramybė kuria bazinį saugumo jausmą, tikėjimą, kad jam niekas negresia.

**4. Atsisveikinimas su vaiku turi būti  
kuo trumpesnis.**

Kuo ilgiau truks atsisveikinimas, tuo labiau vaikas gaudinsis ir tuo sunkiau bus jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną. Užsitęsios 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 auklėtojos nukreipia vaiko dėmesį į jam patinkančią veiklą.

**5. Neišeikite neatsisveikinę.**

Neretai tėvai, norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo emocijas, stengiasi pabūti grupėje, kol vaikas užsimirš, ir tuomet nepastebėti tyliai išeiti. Kai

vaikas susigauja, kad tėvų nėra, jis išgyvena paniką, kad jį paliko. Su tokia patirtimi sukurti saugumo jausmą darželyje yra labai sunku, sumažėja vaiko pasitikėjimas ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka; vaiko adaptacija vyksta sunkiau.

### **6. Vaikui suprantamu būdu pasakykite, kada ateisite jo pasiimti.**

Neretai tėvai sako, kad tėvelis ir mamytė labai greitai padirbs ir sugrįš paimti vaiko. Arba nurodo 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. Galima sakyti, kad „tu pavalgysi pusrytėlius, tada žaisi grupėje, eisi su vaikais į kiemą, po to sugrįši pavalgyti pietų, pamiegosi pietų miego, pavalgysi po miegelio ir tada jau aš ateisiu tavęs pasiimti“. Žinojimas, kas seka po ko (ir kiek dar liko) vaikams padeda išverti ilgą dieną adaptacijos laikotarpiu.

### **7. Rekomenduojamas vaiko adaptacijos planas**

Vaiką rekomenduojama įvesti į grupę palaipsniui kiekvieną dieną ilginant jo buvimo laiką. Pirmą dieną, pvz., vaikas į grupę gali ateiti lydintas tėvų, papusryčiauti, sudalyvauti rytinėje veikloje ir po geros valandos atsisveikinęs palikti grupę. Jausdamas tėvų buvimą šalia, vaikas saugiai tirs aplinką, jo buvimo grupėje netemdys stresas, pirmas kontaktas su grupe bus pozityvus. Antrą dieną rekomenduotina kartu su juo pabūti 2 valandas. Trečią dieną buvimo grupėje laikas gali būti ilginamas iki pietų. Ketvirtą dieną vaikas ateina kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 1 valandai. Penktą dieną vaikas ateina kartu su mama (kitu artimu), kurie padeda jam apsiprasti (apie pusvalandį), atsisveikina ir išeina, palikdami maždaug 2 valandoms. Ir taip po truputį ilginti buvimo vienam grupėje laiką. Esant galimybei, pirmąjį mėnesį rekomenduojame pasiimti vaiką iki pietų ir migdyti namuose. Taip pat būtų gerai, jei tėveliai pirmąjį mėnesį būtų pasiruošę atvykti pasiimti vaiką anksčiau.

### **8. Nebijokite vaiko ašarų.**

Ką svarbu žinoti tiek tėvams, tiek auklėtojoms, kad verkdamas vaikas

išsivalo nuo neigiamų emocijų, nudrenuoja stresą ir neleidžia jam kauptis organizme. Neretai tie vaikai, kurių adaptacija vyko gana emociškai, 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 suseraga, kad per karščiovimą, prakaitavimą, o neretai – ir pykinimą išsivalytų, o būnant namų aplinkoje – sukauptų naujų jėgų. Galima apkabinti verkiantį vaiką (jei jis gerai jaučiasi liečiamas), kitu atveju galima tiesiog ramiai pabūti šalia ir mėginti vaiką kuo nors sudominti.

Kantrybės, drąsos ir sėkmės Jums!