KĄ DARYTI, KAD ADAPTACIJA PRAEITŲ LENGVIAU?

* 1. Kalbėdami apie **darželį akcentuokite tai, ką vaikas čia veiks** – kad eis žaisti, galės dūkti lauke, galės draugauti su kitais vaikais, piešti ir pan.
	2. **Papasakokite vaikui, ką jūs veiksite,** kol jūsų nebus. Kadangi vaiko mąstymas yra egocentriškas, jis gali manyti, kad jį paliekate, nes nebenorite su juo būti. Svarbu patikinti, kad turite eiti į darbą, turite reikalų, kuriuos reikia atlikti.
	3. **Kai kalbatės apie tai, kada vėl susitiksite, galite sakyti:** „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“. Kadangi vaikas dar gerai nesupranta laiko sąvokos, jo diena yra išdalinta į veiklų seką. Toks paaiškinimas jam bus daug labiau suprantamas.
	4. **Venkite pakartotinių atsisveikinimų.** Kai pasakote „aš jau išeinu“ – eikite, kitaip tik stiprės vaiko baimingumas ir įsikabinimas.
	5. **Neišeikite kol vaikas nemato, paslapčia** – tai gali sugriauti pasitikėjimą, auginti baimę, kad jus kitą kartą netikėtai dingsite. Trumpas, pozityvus, ryžtingas atsisveikinimas yra svarbus, ypač pradžioje.
	6. **Paruoškite patys save. Priminkite sau, kad vaikui svarbu išmokti pabūti be tėvų** kelias valandas. Patikėkite, kad auklėtojos pasirūpins jūsų vaiku. Dažnai, jums išėjus, vaikas nusiramina jau po kelių minučių.
	7. **Stenkitės būti ramūs,** kiek įmanoma pozityviau nusiteikę. Vaikai yra ypatingai jautrūs artimųjų nuotaikoms ir greitai pagauna bet kokią įtampą jūsų balse, veide. Tada pradeda pats labiau nerimauti. Kad labiau atsipalaiduotumėte, dar važiuojant į darželį galite su vaiku pasikalbėti apie tai, ką jis čia veiks. Jeigu vaikas mažesnis, galite padainuoti mėgstamą dainą ir pan.
	8. **Skatinkite vaiko pasitikėjimą auklėtojomis.** Vaikai dažnai naudoja savo tėvus kaip tiltą, vystant santykius su kitais suaugusiais. Leiskite pamatyti savo vaikui, kad jūs ir auklėtoja bendraujate draugiškai. Galite visi trys įsitraukti trumpam pokalbiui ar žaidimo veikloje. Jeigu turite klausimų ar norite išreikšti susirūpinimą, pasikalbėkite su auklėtojomis asmeniškai, vaikui nedalyvaujant.
	9. **Skirkite dėmesio vaikui, atėję jo pasiimti.** Paklauskite, kaip praėjo jo diena, pagirkite už tai, ką vaikas nuveikė, išmoko naujo. Taip paskatinsite jį didžiuotis savo pasiekimais bei sustiprinsite nusiteikimą eiti į darželį.
	10. **Nebijokite vaiko ašarų. Adaptacijos laikotarpiu vaikas išgyvena stresą**, o verkdamas natūraliai išsivalo nuo neigiamų emocijų, neleidžia joms kauptis organizme. Vaikas, kuriam neleidžiama išsiverkti, gali pradėti dažniau sirgti, karščiuoti, jį gali pradėti pykinti.
	11. **Pasirinkite optimalų auklėjimo stilių. Nereikėtų stipriai bausti už irzlumą**, kaprizus. Svarbu reaguoti lanksčiau, suteikti galimybę vaikui nuleisti garą, pažaisti judrius žaidimus.
	12. **Būkite kantrūs! Žinoma, pačios baisiausios yra pirmos dvi-trys savaitės.** Tačiau vaiko adaptacija darželyje tuo nesibaigia. Net ir po kelių savaičių vaikas gali „netrykšti“ džiaugsmu eidamas į darželį, nenoriai keltis. Vaikui reikia laiko priprasti, pasijusti saugiai. Pirmąjį mėnesį vaikas apskritai yra susikoncentravęs į savo vidinius išgyvenimus, nors stebi, kas vyksta aplinkui. Antrąjį-trečiąjį mėnesį po truputį naujokas pradeda orientuotis grupėje, dalyvauti veiklose. Pradeda megzti santykius su kitais vaikais, mokosi bendrauti ir žaisti. Ir tik po gero pusmečio vaikas pradeda jaustis saugiai naujoje aplinkoje, nebejausti nerimo. Tada ir atsiranda tikroji motyvacija eiti į darželį!

Parengė psichologė Jolanta Žilinskytė