**Sėkminga vaiko adaptacija darželyje**

**Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė** ir nebus toks, koks buvo. Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis verkia, protestuoja, kol po truputį apsipranta ir pradeda jaustis saugiai bei atranda teigiamus aspektus (draugus, žaidimus, veiklas) ir po truputį atsiranda motyvacija eiti į darželį.

Adaptacijos darželyje laikotarpiu tėvams sunkiausia ištverti neadekvačią vaiko reakciją į atsiskyrimą. Dažniausiai būna sunkiausias pirmas adaptacijos mėnuo, tačiau adaptacinis laikotarpis gali trukti iki 6 mėnesių, o kartais netgi iki vienerių metų. Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką. Tėvai privalo būti pasiruošę tam, kad prisitaikymo prie darželio etapu vaikas gali tapti itin jautrus, nerimastingas, dirglus, gali atsirasti daugiau baimių, gali sunkiau atsiskirti nuo tėvų gerai pažįstamoje aplinkoje, gali pasireikšti pykčio protrūkių, apetito sumažėjimas, neramus miegas ir kt. Vaiko elgesyje gali būti pastebimas tarsi žingsnis atgal ir vaikas 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, nesidomėti veikla. Tėvai turėtų kantriai išlaukti to momento, kai vaikas pradės domėtis žaislais bei auklėtojų siūloma veikla, nes tai bus ženklas, kad vaikas adaptavosi naujoje aplinkoje ir įsisąmonino, kad darželis yra vieta, kurioje jis bus be tėvų.

Viena iš sąlygų padedančių vaikui sėkmingiau adaptuotis yra suprasti su kokiomis baimėmis vaikas susiduria pradėjęs lankyti darželį ir padėti jas įveikti.

Pagrindinės vaikų baimės gali būti:

* **Baimė būti paliktam visam laikui.** Atsiskyrimas nuo tėvų nepažįstamoje aplinkoje su nepažįstamais žmonėmis ilgesniam laikui sukelia vaikui didelę įtampą.
* **Naujų žmonių baimė.** Atėjus į darželį, staiga vaiko akiratyje atsiranda ne vienas, o daug nepažįstamų žmonių: auklėtojos, auklėtojų padėjėjos ir kiti vaikai. Vaikui reikės išmokti bendrauti su visais šiais žmonėmis taip, kad jį suprastų.
* **Pasikeitusios erdvės baimė.** Darželio aplinka stipriai skiriasi nuo namų aplinkos, ypač tuo, kad visos grupės erdvės yra bendros. Taip pat gali skirtis ir dienotvarkė, kuri yra bendra visiems vaikams, t. y. visi kartu valgo, visi kartu eina pietų miego ir pan.

Greičiausiai vaikas negalės aiškiai įvardinti savo baimių, tačiau gali pasikeisti elgesys. Adaptacijos laikotarpiu yra normalu, jei vaikas tampa jautresnis, blogiau miega ar valgo, tampa agresyvesnis arba užsiskleidžia savyje. Taip jis bando susitvarkyti su atsiradusia įtampa. O tėvai gali padėti savo vaikams surasti tinkamų būdų kaip išreikšti šią įtampą bei sudaryti kuo daugiau galimybių jiems po darželio atsipalaiduoti.

**Patarimai tėvams, palengvinantys vaiko adaptaciją darželyje:**

* Pirmiausiai gebėkite **įvardyti savo jausmus ir juos priimti,** tuomet paleisti vaiką bus lengviau. Jūsų pačių nerimas dėl darželio, išgyvenama kaltė, jaudinimasis dėl savo vaiko, abejonės labai lengvai perduodamos vaikui. Dažnai vaikai tą pajunta ir jie gauna žinią, kad darželis yra nesaugi vieta, kelianti nerimą, nes net mama/tėtis dėl to jaudinasi.
* **Laikykitės dienos režimo!** Iš anksto sužinokite darželio dienos režimą ir pamažu pertvarkykite savąjį taip, kad jis būtų kuo artimesnis darželio dienotvarkei. Tai turi vykti bent mėnesį prieš pradedant vaikui lankyti darželį. Kai pokyčių daug, vaikui gerai turėti bent šį tą, prie ko jam adaptuotis nereikia – rutinos ir nuoseklumo (tas pats laikas, kai yra valgoma, miegama, einama į lauką ir pan.).
* Pasiruošimo darželiui etapo metu naudinga **pasitreniruoti išsiskirti**. Kasdien bent kelioms minutėms mamai reikėtų pasistengti atsiskirti nuo vaiko. Palikite vaiką su tėčiu, močiute, aukle, kaimyne ar pan. Jeigu mažylis 2 – 3 metus kasdien laiką leido tik su mama, žinoma, kad prisitaikyti prie išsiskyrimo nebus taip lengva, tačiau, šiek tiek pasitreniravus iš anksto, jis įgaus patirties, supras, kad mama niekur nedings, net jei ir kurį laiką bus išėjusi.
* **Pasakokite vaikui apie tai, kas jo laukia nuėjus į darželį**. Nepasakokite apie darželį perdėtai optimistiškai. Tėvai turi žinoti, kad tikrai nereikia bijoti vaikui užsiminti, kad kartais darželyje vaikai susipyksta, kartais vienas kitą užgauna, kartais būna prastos nuotaikos ir nenori žaisti, kad darželyje vaikui gali būti liūdna ir jis gali ilgėtis mamos. Vien tik teigiamų dalykų apie darželį pasakojimas gali stipriai nuvilti vaiką, kai jis susidurs su darželio realybe ir jam paaiškės, kad darželyje nėra jau taip smagu. Tuomet vaikas jausis nesvarbus tėvams, pasimetęs, sutrikęs, nežinantis, kaip turėtų elgtis jam visiškai naujoje situacijoje. Pasakodami apie darželį tėvai gali labiau akcentuoti tas veiklas, kurias vaikas mėgsta (žaisti lauke, piešti) arba dalykus, kurių vaikas išmoks (skaičiuoti, skaityti). Taip pat galite pasitelkti piešimą aiškindami darželio veiklų eilės tvarką: vaikas valgys, žais su kitais vaikais, jie sės prie stalo ar eis į lauką, miegos, o tada ateis tėvai. Taip pat paaiškinkite vaikui, kuo namai skiriasi nuo darželio (bendra erdvė, daugiau žmonių, visi vaikai viską daro kartu ir pan.).
* **Buvimo darželyje laiką ilginkite pamažu.** Nerekomenduojama 2 – 3 metų vaiką adaptacijos metu palikti visą dieną darželyje. Reikia pradėti nuo kelių valandų per dieną. Vieną – dvi savaites vaiką reikia paimti po pietų, vėliau po pietų miego ir dar po kelių dienų pasistengti palikti jau visą dieną. Adaptacinio periodo nerekomenduojama per daug ištempti – vaikas turi kuo greičiau įsisąmoninti, kad darželis yra vieta, kuriame jis būna be tėvų.
* Atsisveikinimo akimirką, išsiskiriant su vaiku jo **neskubinkite ir atsisveikinkite kiek galėdami trumpiau**. Jokiais būdais **nepabėkite** **neatsisveikinę** (net jei vaikas iš karto nubėgo žaisti), nes vėliau vaikas gali pasijusti paliktas ir išduotas.
* **Susigalvokite savo atsisveikinimo ritualą**, kurį noriai atliksite su vaiku. Iš anksto su vaiku aptarkite, kokia atsisveikinimo forma jam tiktų (bučinukai, apsikabinimas, pamirksėjimas akimi, pamojavimas pro langą ir kt). O nuoširdus pasakymas vaikui, kad nuolat apie jį galvosite būnant darbe, nusiųs vaikui žinutę, kad juo tikrai rūpinamasi ir jis yra svarbus.
* Visuomet padeda **palaikantys, padrąsinantys žodžiai** („Geros dienos“, „Smagaus žaidimo“, „Skanių pusryčių“). Vaikas turėtų gauti patvirtinimą, kad darželis yra saugi vieta. Žodžiai „nebijok“ netinka, nes tik patvirtina, kad visgi yra ko bijoti.
* **Parodykite vaikui, kad suprantate jo jausmus ir pasistenkite ramiai, kantriai reaguoti į vaiko verksmą, ar kitus veiksmus** (mušimąsi, kandžiojimąsi, rėkimą, žnybimą, kritimą ant žemės ir kt.). Geriau vaikui pasakyti: „Suprantu, kad tu pyksti ant manęs, bet mes jau susitarėme ir tu vyksi šiandien į darželį“, „Suprantu, tu nori likti namuose, bet tu vis tiek vyksi į darželį“, „Gali šaukti, gali verkti, bet tu vis tiek vyksi į darželį“.
* Ypatingai svarbu vaikui nemeluoti, nes melas tik apsunkina adaptaciją ir sustiprina  
  atsiskyrimo nerimą. **Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliekate ir pažadėję ateiti tam tikru metu** (išeisiu ir grįšiu pasiimti po valgio, miego ar žaidimų), **visada laikykitės duoto žodžio**.
* Bendraudami su vaiku kuo dažniau **naudokite padrąsinimus, pagyrimus** vos jam sugrįžus iš darželio į namus, taip pat ir išleidžiant į darželį. **Akcentuokite sėkmę, pozityvą**, padarytą bent menkiausią pažangą bet kurioje veikloje.
* **Leiskite vaikui pačiam, savarankiškai įeiti į grupę**. Vaiko nešimas ant rankų ir/ar plėšimas iš tėvų rankų apsunkina adaptaciją.
* **Domėkitės, kaip vaikui sekėsi darželyje**. Paprašykite, kad vaikas papasakotų ir parodytų, su kokiais žaislais žaidė, su kuo susipažino, kurio vaiko vardą atsimena, ką išmoko naujo ir pan.
* **Mokykite vaiką žaisti ir dalintis žaislais su kitais**, nes darželyje visi žaislai bus bendri.
* **Nežadėkite ir nepirkite vaikui dovanų ar saldumynų už tai, kad pabus darželyje**. Ėjimas į darželį yra vaiko gyvenimo dalis, bet ne paslauga už kurią Jums reikėtų susimokėti.
* **Vaiką į darželį patartina vesti tam šeimos nariui, prie kurio yra mažiau „prisirišęs“**.
* Ruošdamiesi į darželį **tvarkykitės skambant nuotaikingai dainelei**, leiskite vaikui pačiam **pasirinkti** darželyje **norimus vilkėti drabužėlius**, pasiūlykite **pasiimti mėgstamą žaisliuką, knygelę**, kurį jis nešis į darželį.
* **Stenkitės ateiti vaiko ankščiau**, kad jis neliktų vienas iš paskutinių grupėje.
* **Formuokite vaiko savitarnos įgūdžius**. Vaikas, gebantis savarankiškai valgyti, nusirengti ir apsirengti (išskyrus sagų užsegimą ir raištelių rišimą), nesijaus bejėgis, priklausomas nuo suaugusiojo, o tai teigiamai veiks jo savijautą.
* **Reguliariai lankykite vaikų darželį**. Norint, kad vaikas greičiau adaptuotųsi, jį reikia vesti į darželį kiekvieną dieną. Tik liga gali būti svari priežastis nelankyti darželio.
* Niekada **neaptarinėkite prie vaiko tai, kas Jus netenkina darželyje**. Stenkitės kalbėti apie darželį pozityviai.
* **Negąsdinkite vaiko darželiu** („Jei neklausysi manęs, tai rytoj eisi į darželį“). Pagalvokite, ar vieta, kuria gąsdinama, gali sukelti teigiamas emocijas.
* **Nebauskite už ašaras atsisveikinant**. Niekada nepykite ant vaiko už tai, kad jis nenori eiti į darželį ir verkia. Tai visai normali 2 – 3 metų vaikų reakcija. Geriau pabučiuokite, apkabinkite ir dar kartą patikinkite, kad labai jį mylite ir būtinai paimsite iš darželio.

**Atminkite, kad šiuo metu Jūsų vaikui reikės dar daugiau palaikymo, apkabinimų ir meilės. Priprasti prie bet kokių pokyčių reikia laiko, vieniems mažiau, kitiems daugiau. Linkiu tėveliams tinkamo nusiteikimo, kantrybės, o mažiesiems – kuo lengvesnio starto!**

**Parengė Elektrėnų lopšelio – darželio „Pasaka“ psichologė Raminta Bartusevičienė**