

# Vaiko adaptacija ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Rekomendacijos tėvams.

01



„Darželio lankymas yra unikali ir svarbi patirtis vaikui. Čia sudaromos sąlygos lavinti bendravimo įgūdžius, formuoti savarankiškumui, stiprinti pasitikėjimą savimi.“

(Balandė ir Gudalienė, 2018)

02

Kaip paruošti vaiką darželiui:

1. Būkite patys tvirtai apsisprendę leisti vaiką į darželį. Pasidžiaukite, kad jis jau galės lankyti darželį.
2. Kalbėkitės su vaiku apie darželį, dienos ritmą jame: kas, kada ir kaip ten daroma.
3. Namuose laikykitės panašios dienotvarkės kaip ir darželyje.
4. Lavinkite savarankiškumo įgūdžius (valgyti, rengtis, pratinkite prie puoduko ir t.t).
5. Mokykite išsakyti savo poreikius ir jausmus.
6. Pakalbėkite su vaiku apie galimas situacijas darželyje. Aptarkite, ką tada daryti, į ką ir kaip kreiptis pagalbos.
7. Skaitykite knygeles apie darželį.
8. Skatinkite vaiko norą bendrauti.
9. Mokykite prašyti (o ne atiminėti žaisliukus) ir pasiūlyti savo žaislų kitiems.
10. Negąsdinkite vaiko darželiu.

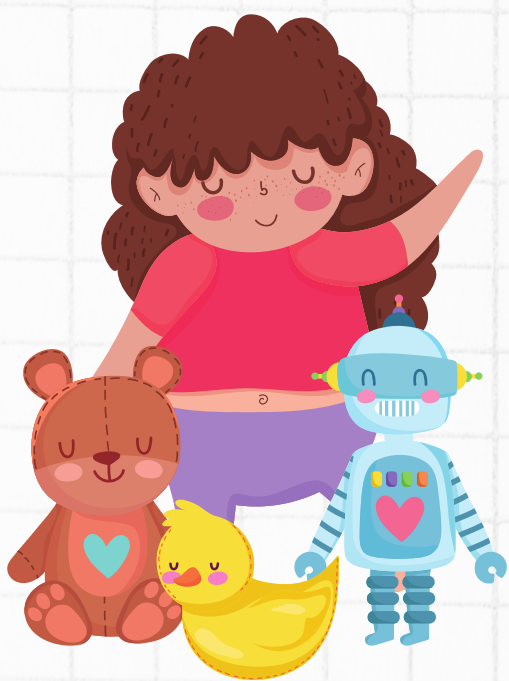


03



Pradėjus lankyti darželį:

1. Pirmą savaitę palikite vaiką trumpiau (1 val., 2 val., iki pietų miego). Palaipsniui laiką ilginkite, kol liks visai dienai.
2. Atsisveikinkite, nepabėkite paslapčiomis (galite susikurti savitą atsisveikinimo tradiciją).
3. Rytais į darželį ateikite panašiu metu, o po darželio stenkitės pasiimti vaikui pažadėtu laiku.
4. Palaikykite santykius su mokytojais, pasiteiraukite kaip praėjo vaiko diena.
5. Namuose pasikalbėkite, kaip jam sekėsi, ką veikė, ką išmoko. Priimkite vaiko jausmus.
6. Poilsio dienomis ar ligos atveju, kiek įmanoma laikykitės darželio dienotvarkės.
7. Venkite kritikuoti darželį, dirbančius specialistus vaikui girdint.
8. Iškilus sunkumams kreipkitės pagalbos.





## 04

Pradėjęs lankyti darželį vaikas susiduria su pokyčiais, iššūkiais ir jaučia didelę įtampą. Kuriam laikui gali pasikeisti jo elgesys ir emocijos. Vieni vaikai tampa aktyvesni, judresni, kiti, priešingai, būna pasyvūs: atsisako bendrauti, slopina emocijas, renkasi stebėtojo vaidmenį.



## 05



Adaptacija – prisitaikymas prie pasikeitusių gyvenimo aplinkybių. Vieniems naujos situacijos priėmimas yra lengvesnis ir trumpesnis, o kitiems gali užtrukti ilgiau. Tai sunkus laikotarpis ir tėvams, kurie iš pradžių patys turi pasiruošti naujai situacijai, ir vaikams, kuriems reikės atsidurti naujame vaidmenyje.

## 06

### Adaptacijos trukmė

- Adaptacijos procesas gali užtrukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių ar net pusę metų. Tai normalu. Šiame laikotarpyje vaikui ypač svarbi tėvų meilė, padiršinimas, emocinis palaikymas ir tikėjimas, kad pavyks.
- Tačiau jei pastebite, kad adaptacija užsitęsė per ilgai, vaiko savijauta blogėja, pasikonsultuokite su specialistais.

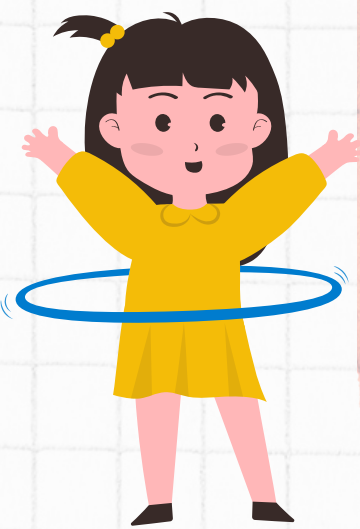


## 07

Vaikui pradėjus lankyti darželį prasideda naujas jo gyvenimo etapas, kuriame tėvų vaidmuo nėra kiek nesumažėja.

Kad vaikas greičiau prisitaikytų naujoje aplinkoje, svarbu padėti jam suvokti, jog darželyje dirbantys mokytojai yra nusiteikę draugiškai – bendradarbiaukite su jais. Padėkite pažinti Jūsų vaiką.

Vaikas apsiranta su ėjimu į darželį ir pradeda atrasti draugus, žaidimus ir t.t., kai išsiskyrimo ir susitikimo ciklas jam pasidaro aiškus ir jis jaučiasi saugus bei mylimas.



## 08

### Sėkmingos adaptacijos požymiai:

1. Lengvai atsisveikina su tėvais.
2. Bendrauja su kitais vaikais ir mokytojais.
3. Susiranda žaislų, pasiima juos, dalijasi su kitais.
4. Valgo, miega, pabudęs ramiai guli lovoje.

**Vilniaus lopšelis – darželis „Giraitė“**  
**Rekomendacijas parengė psichologė Šarūnė Dubauskienė**  
**El. paštas [sarune.dubauskiene@gmail.com](mailto:sarune.dubauskiene@gmail.com)**

**2023 m.**