KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

VAIKŲ ADAPTACIJA UGDYMO ĮSTAIGOJE

Adaptacija – procesas, kurio metu prisitaikome prie pasikeitusių gyvenimo aplinkybių. Šis etapas – sudėtingas ne tik vaikams, bet ir tėvams.

KOKIUS JAUSMUS IŠGYVENA TĖVAI ADAPTACIJOS METU?

Dažniausiai tai yra kaltė, nerimas, liūdesys, ilgesys, baimė, pyktis ar grėsmės pojūtis. Kai jausmai labai stiprūs, jie trukdo pamatyti situaciją iš šalies ir įžvelgti galimus sprendimo būdus. Emocijų spektras su laiku pasikeičia, bet adaptacijai galima paruošti.

JAUSMŲ IR PASIKEITUSIO ELGESIO PRIĖMIMAS

Tai, ką jaučiate, yra normalu, o svarbiausia yra suprasti savo jausmus ir juos priimti. Įsigilinkite į savo elgesio priežastis ir atraskite argumentų. Pasikalbėkite su žmonėmis, kurie Jus palaiko, gali Jus išklausyti ir suprasti. Susitvarkę su vidiniais išgyvenimais galėsite palaikyti savo vaikus ir padėti jiems susidoroti su itin stipriomis emocijomis, kurias išgyvens naujoje situacijoje.

KAIP REAGUOTI IR KĄ LEISTI VAIKAMS, KAD LENGVIAU IŠGYVENTŲ SAVO EMOCIJAS?

- **Leiskite atvirai išreikšti jausmus.** Kai vaikai žodžiais negali jų išreikšti, dažniausiai verkia ir tokiu būdu palengvina savo emocinę įtampą. Netildykite ir nekritikuokite vaiko, apkabinkite ir pabūkite šalia. Jausdamas Jūsų artumą, vaikas nustos verkti, nes pasijus suprastas.
- **Leiskite vaikui protestuoti.** Tai vienas iš būdų pasakyti, kas su juo šiuo metu vyksta, ir susitaikyti su nauja situacija.
- **Leiskite vaikui keistis.** Adaptacijos metu didėja vaikų nerimas ir gali pasikeisti elgesys. Pavyzdžiui, gali suprastėti apetitas, vaikas gali daugiau verkti, atsibusti naktimis. Taip pat gali atsirasti kitų protesto ženklų, pvz., mušimasis ar padažnėti ligos. Priimkite pasikeitusį elgesį, nes taip vaikas mokosi pažinti pasaulį.

KIEK LAIKO UŽTRUNKA ADAPTACIJA?

Adaptacijos procesas gali užtrukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Tai priklauso nuo vaiko amžiaus ir individualių savybių bei pasiruošimo lankyti darželį. Jei po dviejų-trijų mėnesių vaikas negali priprasti prie pasikeitimų, rekomenduojame pasikonsultuoti su specialistais arba atidėti darželio lankymą. Reikia prisiminti, kad po ilgos pertraukos jau pripratęs prie darželio vaikas gali ir vėl patirti sunkumų.

SPECIALISTO KOMENTARAS:

„Įsitraukdami į ugdymo procesą tėvai gerina vaiko adaptacinius gebėjimus, skatina vaiko pasitikėjimo savimi jausmą."

REKOMENDACIJOS TĖVAMS:

- Pirma pažintis su ugdymo įstaiga turi būti užmegzta bent jau dalyvaujant vienam iš tėvų. Svarbu palaikyti vaiką, būti šalia. Formuoti teigiamą nuostatą apie ugdymo įstaigą.
- Adaptacijos metu svarbu sudaryti emociškai saugią, ramią vaiko aplinką bei tikslią dienotvarkę. Elgtis taip, kad vaikas nuolat jaustų tėvų rūpinimąsi, meilę ir visapusišką paramą.
- Motyvuoti vaiką, pastebėjus net ir menkus vaiko nuopelnus, pagirti už pasiekimus. Vertinti akcentuojant tai, ką jis geba padaryti geriausiai, nes vaikų saugumo jausmą labai žeidžia jo klaidų sureikšminimas.
- Kuo dažniau kalbėti su savo vaiku. Vaikui svarbu jausti, kad jis rūpi tėvams, kad gali pasidalinti patyrimais.
- Vaikų negąsdinti ar kitaip nebauginti darželiu, nes tuomet formuojamas neigiamas požiūris į ugdymo įstaigą.

Sėkminga adaptacija darželyje įvyksta tada, kai tėvai ir pedagogai veikia išvien – jautriai ir protingai, atsižvelgdami į vaikų poreikius.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS