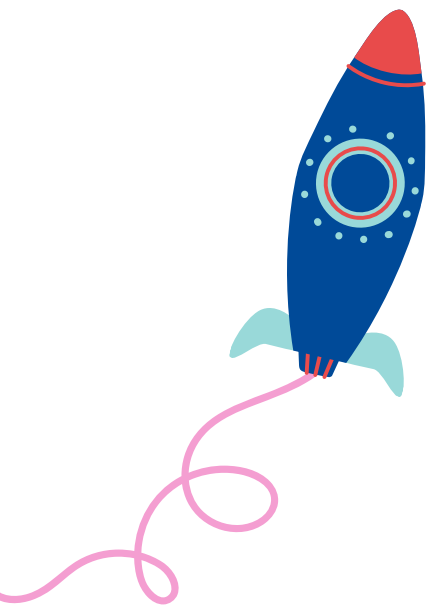




Adaptacija – kas tai?

Adaptacija darželyje yra natūralus procesas, kurio metu vyksta prisitaikymas prie pasikeitusių gyvenimo aplinkybių. Adaptacijos trukmė gal būti įvairi, nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Jos sėkmė priklauso nuo vaiko amžiaus; nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje; nuo individualių vaiko ypatybių; nuo jau turimos mažylio patirties; nuo vaiko psichofizinio išsivystymo. Šiame leidinyje rasite rekomendacijų, kurios gali padėti Jūsų vaikui ir šeimai lengviau išgyventi adaptacijos periodą.



KAI REIKIA/NORISI PASITARTI....

Darželio psichologė

Greta Kacinauskaitė – Ivanauskienė

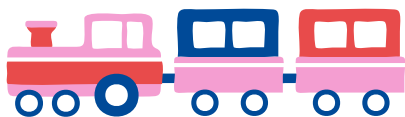
(Kreiptis per MŪSŲ DARŽELIS platformą)

TĖVŲ LINIJA 8 800 90012

NEMOKAMOS EMOCINĖS PAGALBOS LINIJA 1809

ADAPTACIJA DARŽELYJE

Vilniaus lopšelis – darželis "Obelėlė"

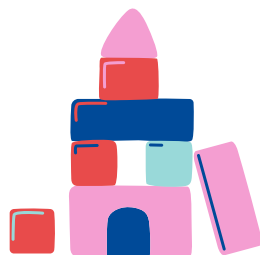


Pasiruošimas darželiui

- **Plėtokite vaiko savarankiškumo įgūdžius.** Leiskite vaikui mokytis pačiam apsiauti batus, apsirengti, naudotis tualetu, pavalgyti ir kt.
- Jei turite galimybę galite leisti vaikui 5-10 minučių **pabūti vienam** greta esančiame kambaryje.
- **"Įveskite" vaiką į darželio dienos ritmą.** Miegokite, valgykite, eikite pasivaikščioti (ir kt.) panašiu metu kaip ir darželyje.
- **Teigiamai atsiliepkite** apie darželį.
- **Pasakokite vaikui**, kad jis eis į darželį. Galite prieš miegą pasekite pasaką apie personažą, kuris eina į darželį. Tegul jūsų vaikas supranta, kokia ten dienotvarkė, kas ten daroma.
- **Kurstykite vaiko smalsumą** klausdami, ar vaikas norėtų pamatyti, kaip darželis atrodo gyvai.
- Pažintį su darželiu patartina **pradėti nuo lauko.** Galite stebėti, bet neiti į vidų.
- **Pasikalbėkite su auklėtoja**, kaip elgtis pirmomis dienomis/mėnesiais darželyje, kad vaikui būtų lengviau.
- **Nusiteikite**, kad pirmos dienos darželyje gali būti nelengvos. Nepamirškite, kad tai natūralus procesas, kurį praeina visi. Jei būsite ramūs ir priimantys situaciją, kokia ji bebūtų, adaptacinis periodas praeis sklandžiau.

Pirmos dienos darželyje

- **Bendraukite su pedagogais**, taip per pavyzdį skatindami vaiko pasitikėjimą jais.
- **Venkite pakartotinių atsisveikinimų.**
- **Neišsigąskite** vaiko ašarų.
- **Priimkite vaiko jausmus.** Venkite pasakymų „neverk“, „viskas gerai“, „ko čia dabar liūdi“. Vietoj jų galite pasakyti „matau, kad tau liūdna, tai normalu“, „kartais visiems būna sunku atsisveikinti“.
- Galimi emocijų ir elgesio pokyčiai namuose. Vaikas gali būti irzlus, piktesnis, elgtis tarsi būtų mažesnis nei yra.
- **Neišleikite paslapčia**, vaikui nematant. Atsisveikinimas būtinas, kad ir koks jis sunkus.
- **Stenkitės nerodyti savo sunkių jausmų dėl išsiskyrimo prie vaiko.** Išėjus pasirūpinkite savimi, leiskite savo emocijoms išsireikšti.
- Namuose būtinai **skirkite papildomo laiko vaikui.** Išreikškite rūpestį ir meilę.
- Adaptacinio periodo piko metu **venkite lankyti viešas vietas**, kur yra daug dirgiklių.
- **Susipažinkite su darželio ir grupės taisyklėmis.** Laikykitės jų.
- **Papasakokite pedagogams**, kaip sekasi vaikui adaptacinio periodo metu, gal yra kokių nors pokyčių, kuriuos verta aptari.



Preliminarus adaptacijos planas*

1 etapas – Tėvai susipažįsta su darželio aplinka, darbuotojais, išklauso rekomendacijų, kaip pasirengti vaiko adaptacijai.



2 etapas – Vaikas bendrose ugdymo įstaigos patalpose, grupėje būna kartu su tėvu (-ais).



3 etapas – Vaikas iki 1 val. pabūna grupėje be tėvų.



4 etapas – Vaikas būna 1-2 val. grupėje be tėvų.



5 etapas – Vaikas grupėje lieka iki pietų miego.



6 etapas – Vaikas lieka dienai su pietų miegu.



7 etapas – Vaikas lieka visai dienai

*Planas yra rekomendacinio pobūdžio