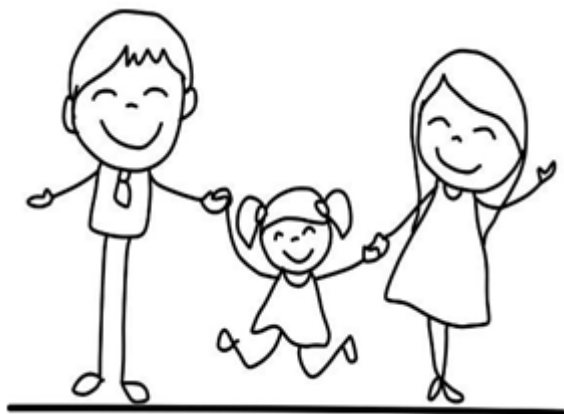


KĄ VERTA ŽINOTI RUOŠIANTIS DARŽELIUI?



REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Parengė vaikų l/d „Pakalnūtė“
psichologė Jūratė Baliutienė
2026 m.

GAL IR GALIMA (1)

- **vaiką pripratinti prie minčių apie darželį:** kaip jis atrodo, kas jame vyksta, ką ten galima rasti (pvz., pasakojant vaikui, kokia tai vieta, kuo ji ypatinga, kokia yra jos kasdieninė rutina ir kt.).
- **vaikui bus lengviau suprasti**, jei tai darydami pasitelksite vaizdus (darželio nuotraukas, paveikslėlius, knygeles, trumpus filmukus apie darželį arba, esant galimybei, tiesiogiai apžiūrint jo lauko ir vidaus erdves, kalbant su mokytojais).

TAČIAU

- **nupasakoti jausmų**, kuriuos jis patirs nepažįstamoje aplinkoje be mamos/tėčio – neįmanoma.

TAIGI

- **negalime vaiko paruošti šiai naujai emociniai patirčiai**, nes jis tiesiog nepajėgus įsivaizduoti ir pajusti šios situacijos, to, ko nėra patyręs.
- **vaikas tiesiog su tuo susiduria**, kai tai nutinka ir jam reikia tai išgyventi.

VAIKAS SUSIDURDAMAS SU POKYČIAIS

- **greitai supranta** (maždaug antros savaitės eigoje), kad jo gyvenimas nebebus toks, koks buvo (pvz., dienotvarkė, tempas).
- **pasitelkęs visas savo vaikiškas galias** (taip, kaip moka – vaikiškai) **stoja į „kovą“** už pirminį poreikį būti namuose su tėvais.
- **beveik neišvengiamai patiria** stiprius, didelę įtampą keliančius **nemalonius jausmus** (nerimą, baimę, liūdesį, ilgėsį (stresą)).

TIKĖTINA

- **kad padidinto streso būsenoje vaikas išliks ir visą prisitaikymo laikotarpį**, kuris kiekvienam vaikui vyksta palaipsniui bei labai individualiai (paprastai nuo 2-jų savaičių iki 3-jų mėnesių, tačiau gali prireikti pusės metų ar visų metų).

ADAPTACIJA DARŽELYJE (2)

- **tai vaiko gyvenimo tarpsnis, kurio metu vyksta pirmoji jo didesnių patirčių** – pažinimas kitokios/neįprastos situacijos (pvz., darželio aplinkos: naujos erdvės, daiktų, dienos ritmo, taisyklių ir reikalavimų, naujų veiklos būdų, svetimų žmonių, triukšmo, kvapų ir pan.).
- **kitaip tariant, vaikas ieško ir atranda būdų, kaip prisitaikyti naujoje aplinkoje** (būti/veikti darželyje, mokantis saugiai atsiskirti nuo tėvelių bei kuriant ryšį su kitu svarbiu suaugusiuoju – mokytoju).
- **į vaiko prisitaikymo darželyje laikotarpį vertėtų žiūrėti kaip neišvengiamą jo gyvenimo dalį**, kuri kažkada baigiasi.

ADAPTACIJOS EIGOJE

- **sunkiausios pirmosios savaitės** (maždaug 2-os savaitės bėgyje vaikas savo emocijų ir elgesio raiška gali būti neatpažįstamas).
- **stebima, kad pirmosiomis dienomis** vaikas gali labai noriai eiti į darželį, lengvai atsisveikinti (tai ypač būdinga itin smalsiam, aktyviam, mėgstančiam žmonių draugiją vaikui), **tačiau** tokia jo „euforija“ paprastai trunka 1-3 dienas (toliau seka „kova“ už įprastą namų aplinką).

PRIKLAUSOMAI NUO TEMPERAMENTO

- **vieni vaikai** tampa ypač jautrūs, aktyvūs, itin nekantrūs, nenustygstantys vietoje, jų nuotaika greitai kinta, dažnai verkia, prieštarauja;
- **kiti priešingai** - būna labai nedrąsūs, apatiški, linkę užsisklęsti savyje, slėptis, susigūžti kamputyje, rinktis dažniau stebėtojo vaidmenį;
- **treči** – atrodo „niekaip nereaguoja“ arba jų reakcija būna pavėluota, uždelsta (pvz., po mėnesio).

„PAKALNŪTĖ“



SVARBU ŽINOTI (3)

- **tai natūralu** ir šią “emocinę/fiziologinę audrą” reikia tiesiog kantriai išlaukti būnant šalia vaiko ir jį palaikant, stengiantis telkti dėmesį į dienotvarkės kūrimą (*aiškią, įprastą, pasikartojančią dienos eigą*).
- **vaikas palaipsniui mokosi** būti/veikti (*rasti savo vietą/emociškai priklausyti*) darželio aplinkoje/vaikų grupėje (*naujoje/neįprastoje*), dėl to jo savijauta bei elgesys vėliau kinta (*palaipsniui emocinė būsena tampa stabilesnė, fiziologiniai rodikliai normalizuojasi*).

ADAPTACIJOS TRUKMĖ IR EIGOS YPATUMAI PRIKLAUSO

➤ Pirmiausia nuo vaiko:

- fizinės ir psichinės raidos.
- asmeninių savybių, temperamento.
- lyties, amžiaus.
- turimų įgūdžių (*pvz., gebėjimo bendrauti, savarankiškumo*).
- „aš tarp daugelio kitų“ vaidmens suvokimo (*buvimo drauge su vaikais patirties*).
- pasitikėjimo suaugusiais bei saugumo pojūčio pasaulio atžvilgiu lygmens ir kt.

➤ Antra nuo:

- tėvų psichologinio nusiteikimo, pasirinkimo darželiu užtikrintumo.
- įvykių, pokyčių šeimoje (*skyrybos, vaiko gimimas, netektys, gyvenamosios vietos keitimas ir pan.*).
- šeimos ypatumų (*turi vyresnių brolių/seserų, yra vienas iš dvynių ir pan.*).
- artimųjų palaikymo ir kantrybės.
- tėvų santykio su vaiko mokytoja ir kt.



VAIKUI ADAPTACIJOS METU GALI (4)

- padidėti prierašumas prie tėvų.
- pasireikšti dažnesnis dėmesio siekimas arba bejėgiškumo demonstravimas.
- pasireikšti įvairios baimės.
- vyrauti greitesnis nuovargis (*būti piktas, irzlus, įkyrus, verkšlenantis*).
- varginti miego sunkumai (*ilgai neužmigti, dažnai prabusti, sapnuoti košmarus*).
- pasireikšti jaunesnio amžiaus vaikui būdingas elgesys (*regresija – kai vaikas nustoja daryti tai, ką jau mokėjo*).
- atsirasti galvos, pilvo skausmai, pykinimas, vėmimas (*psichosomatika (pvz., vaikas jaučia skausmą, tačiau tam nėra medicininės priežasties, nes jį sukelia psichologiniai veiksniai)*).
- sumažėti atsparumas ligoms (*dažnai sirgti*).
- prasidėti laikinas šlapinimasis į kelnaites, lovą.
- atsirasti įvairūs tikai.

SVARBU ATMINTI

- **taip vaiko organizmas ginasi** nuo adaptacijos sukeltų sunkumų, t. y. streso, įtampos, nerimo, baimių ir kitų nemalonių išgyvenimų (*paprastai laikui bėgant šie simptomai švelnėja, rimsta ir išnyksta*).

TAI GALI PADĖTI

- **pamažu artinkite** dienos ritmą namuose prie darželio dienotvarkės (*pvz., vaikas keliiasi, valgo, eina miegoti panašiu metu, kaip tai vyksta darželyje*).
- **namuose turėkite** panašius susitarimus, kaip ir darželyje (*pvz., valgyti prie stalo, prieš valgant nusiplauti rankas, duoti ranką einant į lauką ir kt.*).
- **pagal asmenines vaiko galimybes** skatinkite jo savarankiškumą (*pvz., pačiam rengtis, valgyti, plauti ir šluostyti rankas ir pan. Susilaikykite nuo noro daryti už vaiką tai, ką jis geba pats*).

VERTA (atrodo sunku, tačiau įmanoma) (5)

- **išlikite tvirti dėl savo sprendimo** leisti vaiką į darželį (*tiesiog tikėkite, kad jūs ir jūsų vaikas esate pasirengę ir ši vieta yra gera visomis prasmėmis*).
- **stebėkite ir kontroliuokite savo emocines reakcijas** (*turite būti emociškai ramūs/atsipalaidavę, kad galėtumėte auginti/stiprinti jo motyvaciją naujai gyvenimo patirčiai*).
- **savo prisiminimus apie darželį dažniau pasilikite sau** (*pasakojimai ne visada padeda (nepriklausomai nuo to ar jie malonūs ar nelabai)*), nes vaiko patirtis gali būti visai kitokia. **Tačiau**, jeigu vaikas kalba ir jam natūraliai kyla klausimų – pasidalinkite savo patirtimi (*svarbu kalbėti tik apie malonius išgyvenimus, pozityvius dalykus, bet susilaikyti nuo noro idealizuoti gyvenimą darželyje*).
- **venkite pranašauti vaikui ateitį**, nes niekas nežino kaip bus (*pasakymas „Nebijok. Viskas bus gerai“, „Pamatysi, tau bus smagu, susirasi draugų“ – dažnai nepadeda, ypač pačioje pradžioje*). Tiesiog vaikui „siųskite žinutę“, kad darželis - vieta, kurioje jis gali žaisti su naujais žaislais, kitais vaikais ar šalia jų, išmokti įdomių dalykų (*dainelių, žaidimų, eilėraščių ir pan.*).
- **mėginkite prisijaukinti darželio rutiną**, drauge su vaiku piešdami ar žaisdami dieną jame, modeliuojant tikėtinas įvairias situacijas. Tam galite naudoti įvairias priemones (*pvz., žaislines figūrėles (žmonių, gyvūnų ir t.t.), įvairių spalvų ir dydžio akmenėlius, pieštukus, kaladėles, įvairias žaislines mašinėles*). **Nesvarbu kaip atrodys** vaikai, mokytojai ar kiti darželyje esantys žmonės, **svarbu pats žaidimo procesas**.

„PAKALNUTĖ“

