

- Jei apsisprendėte leisti vaiką į darželį - būkite ryžtingi. Vaikui girdint neabejokite dėl savo sprendimo, neaptarinėkite galimų sunkumų darželyje. Tėvų netikrumas paskatins ir vaiko neramesnį elgesį.
- Negašdinkite vaiko darželiu – „jei neklausysi nuvesiu tave į darželį ir nepasiimsiu“. Aišku, venkite ir kito kraštutinumo – piešiant vaiko gyvenimo darželyje idilišką vaizdelį. Iš anksto pasakokite apie savo sprendimą – „rudeni tu būsi jau toks didelis, kad galėsi lankyti darželį“. Vaikas jaustųsi saugesnis, jei dar iki pradėdant lankyti darželį, kartu su jumis nueitų pasivaikščioti po savo darželio kiemą, o artėjant lankymo datai, nueitų ir į grupę, susipažintų su auklėtoja. Pasakokite vaikui, kokia bus jo dienvakšė, ką jis kartu su kitais vaikais veiks, kas pasikeis.
- Atkreipkite dėmesį į vaiko dienos režimą. Pratinkite vaiką atsibusti valandą ar pusantros anksčiau iki numatyto laiko, kai jūs išeisite iš namų į darželį. Jei jūsų vaikas jau nebemiega dieną, išmokykite jį bent jau ramiai vieną pagulėti lovoje.
- Stenkitės bent kurį laiką vaikui siūlyti maistą, panašų kaip darželyje, neduokite maisto tarp maitinimų, kad atprastų užkandžiauti. Jei jūsų mažylis turi valgymo problemų, būtinai apie tai papasakokite vaiko auklėtojai. Valgymo problemos gali tapti priežastimi, kodėl vaikas nenori eiti į darželį.
- Grūdinti reikia visus vaikus, o ypač tuos, kurie ruošiasi lankyti darželį. Leiskite vaikui namuose ar vasarą gamtoje vaikščioti basomis. Tai stiprina ne tik imuninę, bet ir nervų sistemą. Labai naudingos vandens procedūros (dušas, vonia, ežeras, baseinas, jūra). Palaipsniui pratinkite vaiką prie šaltesnių gėrimų (pienas ar sultys iš šaldytuvo). Valgant ledus pratiname prie temperatūrų kontrasto.

- Vaikai, kuriuos iki darželio augino mama, pradžioje gali sunkiau pasilikti darželyje – prieštarauti, verkti. Tam, kad adaptacija būtų lengvesnė, kiek galint anksčiau pratinkite bent trumpam vaiką palikti kitiems. Jokiu būdu nesislėpkite, jog išeinatė, priešingai - susikurkite atsisveikinimo ritualą (apsikabinti, pabučiuoti, pamojuoti pro langą) ir būtinai vaikui paaiškinkite, kada sugrįšite. Savo žodį visada tesėkite arba perspėkite vaiką dėl pasikeitusių planų. Taip vaikas pasitiks jumis, jausis ramiau ir darželyje atsisveikinant žinos, kad sugrįšite jo pasiimti.
- Jei vaiko ir mamos ryšys labai stiprus, ir mažylis verkia jai išeinant, tegul tėtis ar močiutė pabando vesti vaiką į darželį. Darželyje atsisveikinimas su verkiančiu vaiku turi būti gana trumpas, labai ilgai jo neguodžiant. Jei vaikui prašant neišeiti ir pravirkus jūs pasiliksite grupėje, jis bus linkęs vėl verkti, siekdamas jūsų buvimo ir sekančiais rytais. Tačiau apie ašarėles galite pasikalbėti vakare, grįžus namo. Paaiškinkite, kad ir jums visą dieną buvo liūdna, prisiminus vaiko ašarėles, paprašykite kitą dieną jo pagalbos: „ar galėtum man padovanoti linksmą dieną? Aš nuvesiu tave į darželį, atsisveikinsiu, o tu man nusišypsok – visą dieną prisiminsiu tavo šypseną ir man bus linksma“.
- Tačiau yra vaikų, kurie ypatingai sunkiai pergyvena išsiskyrimą su mama. Tokiems vaikams be mamos dingsta apetitas, sutrinka miegas. Jei vaiko adaptacija užsitęsia, konsultuokitės su psichologu. Dažnai tokioje situacijoje savo elgesį su vaiku turi keisti pati mama.
- Stebėkite, kaip jūsų vaikas žaidžia su kitais vaikais (vaikų tarpusavio santykiai su savo bendraamžiais šiame amžiuje tik formuojasi). Ar prieis jis prie žaidžiančių vaikų? Jei jam sunku tai padaryti, padėkite jam: išmokykite jį teisingai pasisveikinti su

vaikais, siūlyti vaikams savo žaisliukus, paprašyti leidimo žaisti su jais, teisingai reaguoti į neigiamą atsakymą, atrandant kompromisus.

- Išmokykite vaiką išsinešti į kiemą, o vėliau ir į vaikų darželį tik tuos žaislus, kuriais jis pasiruošęs dalintis su draugais. Priešingu atveju mažylis bus vadinamas gobšuoliu arba visą laiką bijos, kad nieko neatsitiktų jo mylimam žaislui.
- Pirmą dieną darželyje kartu su vaiku apeikite visas patalpas, parodykite kur vaikas miegos, kur plaus rankytes, kur yra tualetas. Padėkite jam susipažinti su grupėje esančiais vaikais. Taip mažylis jausis saugiau. Pabūkite kiek kartu - gal pusvalandį, tačiau venkite pasilikti ilgai ar nuolat – vaikas klaidingai supras, kad darželio aplinkoje visada turi būti ir tėvai - taip tik apsunkinsite ir prailginsite adaptacijos procesą. Rekomenduojama pradžioje vaikeli palikti vos kelias valandas, iki pietų. Po to kaskart vis ilgiau, bet šis adaptacijos periodas neturi trukti ilgiau poros savaitių.

### **Kodėl naudinga lankyti darželį?**

*Trejų metų vaikui formuojasi jausmai: draugystė, meilė, ištikimybė. Vaikai tampa savarankiškesni, dalyvauja daugelyje ugdomųjų veiklų. Čia galioja taisyklės – mokėjimas jų laikytis didina vaiko pasitikėjimą savimi. Darželyje vaikas mokosi bendrauti su kitais vaikais – dalintis, užjausti, palaukti, mokosi ne tik laimėti, bet ir pralaimėti.*

Yra keli pagrindiniai požymiai, kurie gali parodyti, ar vaikas prisitaiko prie aplinkos. Tam reikia atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar vaikas jaučiasi saugiai ?
- Ar bendrauja su kitais vaikais?
- Ar nebijo suaugusiųjų, bendrauja su jais?
- Ar orientuojasi patalpose kiek leidžia jo galimybės?
- Ar ima daiktus, žaislus ar bent kiek jais domis?

### JEI ADAPTACIJA UŽSITĖSIA...

#### Pykčio priepuoliai

Tuomet, kai vaikas negauna tai, ko nori, kuomet jis neturi reikiamo įgūdžio, kai įvyksta tai, ko jisai nesitiki, vaikas patiria frustraciją ir jį gali ištikti pykčio priepuolis. Toks pasipriešinimas yra normali reakcija į frustruojančią situaciją, tačiau ji turi būti koreguojama kuo greičiau.

Pvz., kritimas ant žemės, spardymas ir klykimas. Pykčio priepuoliai dažnesni 2-4m vaikams. Ši elgesio forma ypač sunkiai toleruojama tėvų – nes dažniausiai tai vyksta viešose vietose ir tėvam sukelia įtampą bei susierzinimą. Tai turi būti koreguojama, kad netaptų įrankiu manipuliuoti suaugusiais.

- ▶ **Kaip išvengti?** Pirmiausia – pykčio priepuoliai yra normalu. Turite vaikui leisti taip išreikšti pyktį, nes jis nemoka kol kas pasielgti kitaip. Turite mokinti vaiką, kad tai netinkamas būdas reikšti pyktį, nuovargį ar diskomfortą. Kad ir kaip netinkamai vaikas elgtųsi, jis neturi gauti tai, ko siekia. Ir kad ir kiek kartų kartotų.

#### Pykčio priepuolių valdymo strategijos:

1. **Ignoruoti:** gali būti tinkama, nes žino, jog be aplinkinių dėmesio ši protesto forma nepasiteisins. Jei namie – išeit į kitą kambarį vaikui pasakius, kad jo elgesys netinkamas ir jis gali ateiti kai jam praeis ar kai bus geras. Viešoj erdvėj pasitraukti kartais neįmanoma ir netgi priešingai – vaikas netgi gali trukdyti kitiems.

2. **Žodžiai:** priepuolio metu jie beveik niekada – vaikas jūsų negirdi. Tačiau jam praėjus būtina pakalbėti apie tai, kas nutiko ir kaip kitaip buvo galima pasielgti. Jei vaikas kitą kartą pasirenka priimtinesnį būdą – būtina jį pagirkite.
3. **Vengti grėsmingų situacijų:** vaikams dažnesni pykčio priepuoliai, kai jie yra pavargę arba alkani.
4. **Iš anksto susitarti:** jei nujaučiate situacijas, kuriose gali kilti pykčio priepuolis – iš anksto su vaiku aptarkite kas bus, ką jūs darysite ir kaip pasielgsite, jei vaikui nepavyks elgtis tinkamai. Pvz. prieš einant į parduotuvę, prieš naują situaciją.

#### SVARBU:

- ▶ Abu tėvai turi reaguoti vienodai.
- ▶ Reikia išlikti ramiems, nešaukti ir nepykėti.
- ▶ Atsiprašykite kitų žmonių, kuriuos sutrikdė jūsų vaiko elgesys ar kitaip sumažinkite jiems atsiradusius nepatogumus.
- ▶ Paskatinkite vaiką pozityviomis emocijomis, aprašymu ar maloniais žodžiais, kuomet vaikui pavyksta pasielgti tinkamai.

#### VŠĮ "Psichologinio konsultavimo grupė"

Įmonės kodas: 302471491

K.Petrausko 26-213, LT-44156 Kaunas

Tel.: 8 610 22743, 8 650 31002,

pkg@pkg.lt

Paruošė: psichologė **Lina Cirtautienė**

## KAIP PARUOŠTI VAIKĄ DARŽELIUI



REKOMENDACIJOS TĖVAMS

2013 m.