MIŠKO
Mokykla

ADAPTACIJA

Miško darželyje

Darželis vaikui yra svarbus žingsnis į socialinį pasaulį, o adaptacija – tai laikas, kai kuriami pirmieji pasitikėjimo tiltai tarp vaiko, šeimos ir naujos aplinkos.

Darželio lankymas - reikšmingas pokytis. Vyksta emocinis, fizinis ir sensorinis prisitaikymas prie naujos aplinkos, žmonių ir dienotvarkės. Šiuo laikotarpiu kuriami pirmieji pasitikėjimo tiltai tarp vaiko, šeimos ir darželio bendruomenės.

Adaptacijos trukmė priklauso nuo vaiko individualumo, temperamento bei šeimos įsitraukimo. Paprastai adaptacija gali trukti iki 4 mėnesių, o ją išgyvena visi – vaikas, tėvai ir mokytojai.

KAS PADEDA SKLANDŽIAI ADAPTACIJAI?

- Atviras ir nuolatinis šeimos bei mokytojų bendravimas;
- Laipsniškas darželio lankymo pradėjimas – nuo kelių valandų iki pilnos dienos;
- Aiški darželio dienotvarkė ir kasdienė rutina;
- Pozityvus požiūris į darželio aplinką ir veiklas;
- Kokybiški vaikų ir mokytojų santykiai – saugumo pojūtis kuriamas per aiškias ribas ir struktūrą;
- Laipsniškas naujų vaikų priėmimas į grupes (po vieną ar porą naujų vaikų kas savaitę ar dvi – tai leidžia skirti daugiau dėmesio naujokams);
- Vaikui artima darželio aplinka – gamta, laukas, jauki vidaus estetika, primenanti namus.

PATARIMAI TĖVAMS:

- **Išlikite ramūs** ir pasitikėkite darželio aplinka bei mokytojais. Vaikai jaučia tėvų emocijas – jūsų ramybė padeda jiems jaustis saugiai.
- **Atvirai ir pozityviai** kalbėkite su vaiku apie darželį. Sakykite tiesą, vietoje „reikia eiti į darželį“ akcentuokite, kas vaiko laukia: „ten susitiksi draugus, žaisi, eisi į žygį“.
- **Kalbėkite apie jausmus**. Padėkite vaikui įvardyti ir suprasti savo emocijas: „kas buvo sunku? kas galbūt gąsdina?“ Normalizuokite visus jausmus – tiek džiaugsmą, tiek nerimą.
- **Pritaikykite darželio rutiną ir namuose**. Nuspėjamumas vaikams suteikia saugumo – panaši struktūra namuose padeda sklandžiau pereiti į darželio dieną.
- **Atsisveikinkite trumpai ir nuosekliai**. Susikurkite atsisveikinimo ritualus: frazę, dainelę, apkabinimą ar “penkis”. Trumpas ir aiškus atsisveikinimas padeda vaikui lengviau išbūti išsiskyrimą.
- **Pasiūlykite vaikui pereinamosios fazės objektą**. Tai gali būti minkštas žaisliukas, nuotraukų albumėlis, pakabukas ar amuletas, kuris primena namus ir suteikia saugumo.
- **Skirkite kokybiško laiko po darželio**. Dėmesingai žaiskite, skaitykite, kalbėkitės – tai padeda vaikui „išsikrauti“ ir pasidalinti dienos patirtimis.

- **Žaiskite darželį namuose**. Skaitykite knygas apie darželį, pažiūrėkite video įrašus (pvz., Miško mokyklos „YouTube“ kanalas), žaiskite darželį – taip vaikas jaučiasi labiau pasiruošęs.
- **Leiskite vaikui turėti kontrolės pojūtį** kasdienėse situacijose. Tegul pasirenka, kuriuo keliu eisite į darželį, ar eisite/bėgsite/krypuosite, ar nori apsikabinti ar duoti penkis atsisveikinant, kokią kepurę dėvėti.
- **Įtraukite vaiką į pasiruošimą darželiui**. Kartu rinkitės kuprinę, indelius, rašykite vardą ant asmeninių daiktų, rinkitės miegmaišį ar pagalvėlę.
- **Tęskite pasiruošimo rutiną kiekvieną dieną**. Plaukite indelius, dėkite kuprinę, pripildykite gertuvę kartu su vaiku – tai stiprina ryšį ir leidžia jaustis atsakingam.
- **Laikykitės pastovaus darželio lankymo laiko**. Veskite ir pasiimkite vaiką tuo pačiu metu – tai suteikia stabilumo.
- **Girkite vaiką už pastangas**, o ne tik už rezultatus. Vietoj „šaunuolis“ sakykite: „puikiai padirbėjai“, „pastebėjau, kaip drąsiai žaidei“.
- **Aptarkite dieną su vaiku**: „kas nuliūdino? kas buvo juokinga? ką norėtum pakartoti?“ Galite prašyti vaiko nupiešti, suvaidinti ar išdainuoti savo dienos įspūdžius.
- **Kurkite** ryšį su vaiko mokytojais. Susipažinkite, pasidomėkite jų pomėgiais, kasdienybe – tai padeda kurti pasitikėjimą ir bendradarbiavimą.
- **Dalyvaukite darželio veiklose**. Renginiai, ekskursijos, žygiai, šeimos projektai – visa tai stiprina vaiko ryšį su darželiu.
- **Informuokite mokytojus apie svarbius šeimos pokyčius**. Pvz., apie skyrybas, naujo vaiko gimimą, artimųjų netektį ar kitus iššūkius – tai leidžia mokytojams geriau suprasti vaiko emocinę būklę.
- **Skatinkite vaiką palaikyti ryšį su darželio draugais ir už darželio ribų**. Tai stiprina draugystes ir padeda vaikui jaustis bendruomenės dalimi.

SVARBIAUSIA

Adaptacija yra procesas. Leiskite vaikui jaustis matomam, girdimam ir mylimam, nepriklausomai nuo to, kiek laiko užtruks įsitvirtinti naujoje aplinkoje. Svarbus ne tik vaiko, bet ir jūsų pačių emocinis komfortas – jei kyla abejonių ar nerimo, **kalbėkitės su mokytojais ar kitais tėvais, nes esate ne vieni šiame kelyje, būkite empatiški patys savo jausmams: normalu nerimauti naujame etape.**

Ramybę vaikui transliuojame tik patys ją turėdami.

Mes linkime jums sklandžios adaptacijos