Adaptacija

Dienos ritmas lopšelyje – darželyje\*

8.00 val. renkamės į grupę

9.00 val. pusryčiaujame

9.30 val. piešiame, kuriame, skaitome knygeles, kalbamės ir kt.

10.00 val. muzikuojame, sportuojame, žaidžiame.

11.00 val. žaidimai gryname ore

12.00 val. pietaujame

12.30 val. ruošiamės poilsiui

13.00-15.00 val. miegelio laikas

15.30 val. vakarieniaujame

16.00 val. žaidžiame grupėje ar lauke

Iki18.00 val. skirstomės į namus.

\*tai preliminari dienotvarkė. Tikslus laikas ir veiklos bus paskelbtos Jūsų grupėje.

prisitaikymas prie naujos aplinkos. Vieniems vaikams trunka 2-3 savaites, kitiems - 2 mėn. Tai labai individualus procesas.

Vaikų adaptacija priklauso nuo tėvų požiūrio

pasiruoškite šiam žingsniui. Tėvų baimės ir nerimas persiduoda vaikui.

Padėkite vaikui dar namuose

darželyje vaikams keičiasi dienos ritmas, režimas, atsiranda įvairių taisyklių. Dar namuose įveskite dienos ritmą, kuo panašesnį į darželio ir pasistenkite jo laikytis.

Išsiskyrimo baimė

Išsiskirti vaikui darželyje su šeima būna nelengva, tad dar iki darželio, radę progą, palikite mažylį su seneliais ar kitais artimaisiais.

Į darželį - su tėčiu

Jei vaikas sunkiau išsiskiria su mama, lai į darželį vaiką veda tėtis. Su tėčiais vaikai išsiskiria dažniau, tad darželyje, tikėtina, išsiskyrimas bus lengvesnis.

Išsiskirkite greitai

Nusiteikę lankyti darželį pagalvokite, kaip atsisveikinsite su vaiku. Apkabinkite, pabučiuokite ir atsisveikinkite trumpai. Ilgi vaiko įkalbinėjimai ar įtikinėjimai tik dar labiau skaudins vaiką bei Jus pačius. Patikėkite, Jums išėjus, netrukus vaikutis apsiramins ir žais.

Jūs visada galite pasiskambinti auklėtojai ir pasikalbėti .

Darželyje vaikui prireiks

* Papildomų apatinių bei viršutinių drabužėlių persirengti.
* Sauskelnių (jei vis dar pratinate ant puoduko).
* Seilinuko, mylimo žaisliuko

Kelias į darželį

Jau šiandiena kalbėkite su vaiku apie darželį, žaidimus su draugais, mėgstamas vaiko veiklas, kuriomis galės užsiimti ir darželyje.

Auklėtoja lyg antroji mama

* Bendraukite su auklėtojomis. Vaikas, matydamas kaip bendraujate, ims labiau pasitikėti auklėtoja, greičiau pripras.
* Pasitikėkite auklėtojomis. Jos turi patirties ir žinių, tad įsiklausykite į jų patarimus bei rekomendacijas. Nebijokite joms atskleisti vaiko pomėgių ar ydų, pasikonsultuoti, pasitarti.
* Auklėtojos kas dieną prižiūrės Jūsų mažylį, tad labai svarbi abipusė pagarba, tolerancija, mandagus elgesys, pasitikėjimas vieni kitais. Patikėkite, auklėtojos nori Jūsų vaikui paties geriausio!

Adaptacijos pasekmės

Stebėkite vaiko sveikatą – patyrus išgyvenimus, stresą, susilpnėja vaiko imunitetas, vaikas gali pradėti sirgti.

Stebėkite vaiko elgesį – adaptaciniu laikotarpiu vaikas išgyvena didelį stresą, tai yra normali reakcija ir organizmas ieško būdų kaip su tuo tvarkytis. Atvira emocijų išraiška tiek verkimas, tiek pykčio demonstravimas padeda atsikratyti didelės vidinės įtampos. Neišreikštos emocijos niekur nedingsta, tuomet reaguoja kūnas, organizmas suserga. Neretai vaikai, nerodantys savo nerimo, baimės dažniau serga, jiems labiau pasireiškia įvairios psichosomatinės reakcijos.

Jei vaiko elgesys ilgainiui kels Jums nerimą – pasitarkite su psichologu.

Netrukus

* pastebėsite, jog vaikas lengvai su Jumis atsisveikina ir noriai pasilieka darželyje,
* susirado daug draugų,
* išsiplėtė vaiko patirtis, išmoko naujų žaidimų.
* Nenori išeiti iš darželio į namus ☺

Lopšelis-darželis „Pipiras“

Krokuvos g. 6A

Vilnius, LT-09314

Įm.k. 190021493

 Lopšelis-darželis “Pipiras”

Sveikas, darželi!

 Lankstinukas tėvams

 apie vaiko adaptaciją darželyje

