Ar jau metas vesti vaiką į darželį?

Vaikai dažniausiai darželį pradeda lankyti būdami dviejų metų, nes tėveliams reikia sugrįžti į darbus. Tai yra normalu. Tokio amžiaus vaikai sėkmingai adaptuojasi, pripranta prie darželio ir noriai į jį einą. Tačiau jei turite galimybę, vaiką geriausia į darželį pradėti vesti 3 metų.

* Tokio amžiaus vaikas pradeda žaisti socialinius žaidimus, pradeda domėtis kitais vaikais.
* 3 metų vaiko mąstymas ir suvokimas labiau išlavėjęs, todėl vaikas labiau supranta jūsų pasakojimus, instrukcijas, nurodymus, supranta, kad grįšite jo pasiimti.
* Vaikas jau pramokęs naudotis puoduku, atpratęs nuo čiulptuko, turi daugiau įgūdžių kaip savimi pasirūpinti, gali lengviau komunikuoti su auklėtojomis.
* Vaiko – mamos ryšys nebėra toks stiprus. 3 metų vaikui su tėvais dienai išsiskirti yra žymiai lengviau.

Ką daryti, kad pradėjus lankyti darželį vaikui būtų lengviau?

Jei jau nusprendėte, kad Jūsų vaikas turėtų lankyti darželį, pradėkite tam ruoštis kuo anksčiau.

Mokykite vaiką savimi pasirūpinti: savarankiškai nueiti ant puoduko, nusiplauti rankytes, savarankiškai valgyti, gerti iš puodelio, apsirengti ir nusirengti paprastesnius rūbelius.

Nieko baisaus jei atėjęs į darželį Jusų vaikas visko dar nemokės, tačiau turint bent kelis pasirūpinimo savimi įgūdžius, jam bus žymiai lengviau priprasti.

Atpratinti vaiką nuo sauskelnių, čiulptuko turėtų tėveliai. Darželis šiuo atveju gali tik pagelbėti, laikytis vieningų vaiko ugdymo principų kaip ir tėvai. Atėjęs į darželį vaikas ir taip „netenka“ tėvų, kurie palieka vaiką su svetimais žmonėmis. Nedarykime taip, kad darželis dar „atimtų“ sauskelnes ir čiulptukus. Tai sukelia vaikams papildomą stresą. Geriausia būtų pranešti auklėtojai, kada bandote atpratinti vaiką, ji pagelbės jums pasiekti tikslo darželio aplinkoje, o jūs turėsite atpratinti vaiką namų aplinkoje. Taip vaikas žinos ko iš jo tikimasi, ir darželyje ir namuose bus vienodi reikalavimai ir taisyklės.

Susipažinkite su darželio dienos ritmu ir stenkitės bent dvi savaites iki darželio lankymo,namuose gyventi būtent tokiu grafiku. Svarbu tai daryti ne tik darbo dienomis bet ir savaitgaliais. Guldykite ir kelkite vaiką tuo pačiu metu, pasirūpinkite, kad valgis ir pietų miegas būtų tuo pat metu kaip ir darželyje.

Kaip psichologiškai paruošti vaiką (ir save) darželiui?

Greičiau darželyje adaptuojasi tie vaikai, kurie dažniau būna paliekami bent kelioms valandoms prižiūrėti tetoms, draugams, seneliams, auklėms ar kitiems patikimiems asmenims. Tie vaikai jau žino, kad tėvai kartais išeina, tačiau visuomet grįžta. Prieš lankant darželį pabandykite vaiką palikti kitiems žmonėms. Tai bus tarsi treniruotė prieš darželį: vaikas išmoks pabūti be tėvų, tėvai galės pasitikrinti kaip patys jaučiasi palikdami vaiką kitiems.

Taip pat, ypač vienturčiams vaikams naudinga dažniau lankytis žaidimų aikštelėse, žaidimų kambariuose kur yra kitų vaikų, kad vaikas priprastų būti šalia kitų vaikų, šurmulyje kur yra daug įvairių dirgiklių.

Pastebėkite kaip patys jaučiatės palikdami vaiką su svetimais žmonėmis. Natūralu, kad gali kilti įvairių nemalonių emocijų. Kadangi vaikai ir tėvai turi itin glaudų emocinį ryšį, jūsų ašaras vaikas gali justi ir jums nebūnant šalia, todėl pradedant vesti vaiką į darželį itin svarbu tėvams būti kuo ramesnėje būsenoje ir kuo labiau pasitikėti darželiu. Kai tėvai drąsiai atveda vaiką į darželį, skatina jį likti, nuoširdžiai džiaugiasi nauju vaiko gyvenimo etapu, vaikui būna žymiai lengviau adaptuotis, nes tėvai rodo pasitikėjimą aplinka, kurioje liks vaikas.

Prieš pradėdami lankyti darželį, su vaiku dažnai žaiskite: vaidinkite kaip vaikai atsisveikina su tėveliais, kaip būna su kitais vaikais ir auklėtoja, kaip miega pietų miego ir eina į lauką. Skaitykite vaikams pasakas apie darželį, pasakokite istorijas. Taip nuėjęs į darželį vaikas jau žinos kur pateko, supras kas vyksta, lengviau adaptuosis.

Pradedame lankyti darželį

Adaptacija darželyje skirtingiems vaikams trunka skirtingą laiko tarpą. Dažniausiai tai būna nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Šiuo laikotarpiu svarbu neišsigąsti, jei vaikas mažiau valgo, miega, tampa irzlesnis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas patiria stresą. Tokį patį kaip ir mes jaučiame pradėję dirbti naujame darbe, įsilieję į naują kolektyvą. Vaikas gali nenorėti eiti į darželį, verkti, kai reikia atsisveikinti. Tai yra normalu, šį laikotarpį reikia kantriai išlaukti. Taip pat nenustebkite, jei vaikas pradės dažniau sirgti. Darželyje vaiko organizmas susiduria su naujomis bakterijomis, virusais, reikia laiko, kad vaikas jiems įgautų imunitetą.

Dažniausiai vaikas būna labiau emociškai prisirišęs prie vieno iš tėvų, todėl su tuo tėvu būna žymiai sunkiau atsisveikinti, vaikas labiau verkia, ilgiau nenurimsta. Būtų gerai, kad kol vaikas pripras, į darželį vaiką atvestų tas tėvas, su kuriuo nėra tokio glaudaus emocinio ryšio, o pasiimtų tas, kuris turi glaudesnį emocinį ryšį su vaiku.

Nuolat bendraukite su auklėtoja: dalinkitės informacija, sunkumais, lūkesčiais, vaiko pasiekimais. Auklėtoja – tai pagrindinis žmogus, kuris didžiąją dalį dienos praleidžia su Jūsų vaiku. Ji gali jums padėti vaiko ugdymo klausimais, padėti įgyvendinti užsibrėžtus ugdymo tikslus darželyje. Auklėtojos amžius, išvaizda, charakteris nėra tokie svarbūs, kaip turimi įgūdžiai ir žinios ugdant vaikus. Prie vaiko niekad nekritikuokite auklėtojos (kaip ir kitų savo šeimos ar aplinkos žmonių), nes maži vaikai dar nesupranta, kad žmogus gali turėti ir gerų ir blogų sąvybių. Geri Jūsų santykiai su auklėtoja atsispindės ir geruose jūsų vaiko bei auklėtojos santykiuose.

Po darželio nepamirškite savo vaikui skirti bent 20 minučių nedalyjamo dėmesio. Visą dieną vaikas turėjo dalintis suaugusiuoju su visa vaikų grupe, namuose leiskite jam pasijausti išgirstu, skirkite dėmesį tik jam. Kartu pažaiskite, pakalbėkite, užsiimkite jums patinkama veikla. Buvimas, žaidimai kartu, stiprina vaikų ir tėvų ryšį, vaikai jaučia didesnį emocinį tvirtumą, o tėvai gali geriau pažinti savo vaikus.

Ką daryti, jei pradėję lankyti darželį susiduriame su sunkumais?

Jeigu:

* jūsų vaikas nepripranta prie darželio per kelis mėnesius
* jaučiate didelį nerimą palikdami savo vaiką darželyje
* vaikas pradeda itin mažai valgyti, miegoti, tampa itin irzlus
* susiduriate su atpratinimo nuo sauskelnių ar čiulptuko problemomis
* turite kitų klausimų ar problemų susijusių su savo vaiko ugdymu ir raida

Galite kreiptis į darželio psichologę Aušrą : [psichologe.puriena@gmail.com](mailto:psichologe.puriena@gmail.com)

Informaciją parengė: l/d „Puriena“ psichologė Aušra Orševskienė

2020