



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
viešoji sveikatos biuro

# Adaptacija darželyje

odis adaptacija reiškia prisitaikymą. Tai savo vietos pagal savo asmeninius poreikius radimas. Šiame laikotarpyje vaikai išgyvena sunkius, įtampą keliančius jausmus, nerimą, baimę, stresą.

Šie vaikų jausmai yra ypač stiprūs, nes tokį dažną ir ilgai trunkantį atsiskyrimą nuo artimųjų vaikas patiria pirmą kartą. O mažylių jausmai tokie stiprūs, kad jie nežino būdų, kaip juos kontroliuoti. Jausmai juos užvaldo ir nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais.

## Kuo skiriasi suaugusio žmogaus ir vaiko adaptacija?

Pirmiausia vaikui, skirtingai nei suaugusiam žmogui, atsiskyrimas nuo mamos ir namų aplinkos įvyksta pirmą kartą. Štai kodėl neįmanoma paruošti vaiko brolio ar sesės gimimui, ėjimui į darželį – kaip kad neįmanoma paruošti bet kokiai patirčiai, kuri atsitiks pirmą kartą jo gyvenime. Vaikas tiesiog nepajėgus įsivaizduoti tokios situacijos, to, ko dar nėra patyręs.

Vaikai nesupranta savo emocijų, negali jų analizuoti ir valdyti. Visus neigiamus jausmus jie išgyvena stipriau ir stichiškiau nei suaugę žmonės. To labai svarbu nepamiršti.

## Patekę į naują aplinką, vaikai patiria stresą ir elgiasi labai įvairiai:

- būna įsitempę, dirglūs,
- apatiški arba judrūs,
- pikti ir/ar agresyvūs,
- chaotiškai bėgioja po patalpas, mėto daiktus,
- susigūžia ir slepiasi kamputyje.

**Vaikų adaptacijos procesas paprastai trunka nuo dviejų savaitių iki dviejų mėnesių. Kiekvienas vaikas skirtingai reaguoja į aplinkos pokyčius, dėl to kiekvieno vaiko adaptacija trunka labai individualų laiką.**

### Adaptacijos periodo eiga priklauso nuo šių veiksnių:

- Vaikų amžiaus;
- Nuo to, kaip buvo ruošiamasi darželio lankymui šeimoje;
- Nuo individualių vaiko ypatybių ir jau turimo mažylio patyrimo;
- Nuo vaiko psichofizinio išsivystymo.
- Lengvai besiadaptuojantis vaikas prisitaikydamas prie naujos aplinkos ir pakitusių gyvenimo bei ugdymo(si) sąlygų geba keisti savo elgesį.

**Taigi, jei po dviejų mėnesių pastebime blogos adaptacijos požymius, galime manyti, jog vaikas darželyje susiduria su vienokiais ar kitokiais prisitaikymo sunkumais ir reikia kreiptis į specialistus.**

# Patarimai lengvesnei adaptacijai:

- Gyvenkite darželio ritmu;
- Rytinės ašaros darželyje – įprasta mažylio reakcija;
- Labai svarbu į darželį vaiką vesti kasdien. Bent po keletą valandų;
- Keliuokite su vaiku į parduotuvę ir nusipirkite ką nors darželiui;
- Mokykite mažylį savarankiškumo;
- Formuokite vaikui gerą nuostatą apie darželį;
- Neišeikite neatsisveikinę su vaiku. Vaikui suprantama forma pasakykite, kuriam laikui jį paliekate. Laikykitės jam duoto pažado, kad neprarastumėte jo pasitikėjimo;
- Žaiskite slėpynių ir trumpų išsiskyrimų žaidimus;
- Venkite išankstinės neigiamos nuostatos (gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins...). Turėkite teigiamą požiūrį, nes nuo jo priklausys Jūsų vaiko nusiteikimas lankyti darželį;
- Ruošdamiesi į darželį tvarkykitės skambant nuotaikingai dainelei, leiskite vaikui pasirinkti žaislą ar daiktą, kurį jis nešis į darželį;
- Vakare nepamirškite gerą valandą laiko skirti tik mažyliui, kad intensyvaus bendravimo dėka stiprėtų mama, tėtį ir vaiką jungiantys saitai;
- Visada pasidomėkite, kaip jūsų vaikui sekasi, kaip keičiasi jo elgesys, kokių sunkumų patiria, kartu aiškinkitės priežastis;
- Knygynuose galite rasti gražiai iliustruotų knygelių apie mažylių ruošimąsi lankyti darželį;
- Susipažinkite su vaiką prižiūrinčiais asmenimis, nebijokite kreiptis patarimo į specialistus (įstaigos socialinį pedagogą, psichologą), pabendraukite su kitais tėveliais, kurių mažyliai sėkmingai adaptavosi;
- Jei atsiskyrimo nerimas tęsiasi labai ilgai ir trukdo vaikui kasdieniame gyvenime (sutrinka miegas, maitinimasis, kalba, labai stipriai keičiasi elgesys) vertėtų pagalbos kreiptis į psichologę;
- Po darželio – namo. Buvimas darželyje vargina, po darželio, geriausia eiti namo, ramiai ir neskubant, nesistengti apkrauti vaiko naujais įspūdžiais: žaidimo kambariais, parduotuvėmis, kompiuteriais ar televizoriais. Vaikui reikia tylos ir ramybės, pasivaikščiojimo lauke.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Karolina Usevičienė pagal [www.klrppt.lt](http://www.klrppt.lt) informaciją. [karolina.usevicienne@sveikatos-biuras.lt](mailto:karolina.usevicienne@sveikatos-biuras.lt), 867684778.