

# ADAPTACIJA PRADEDANT LANKYTI DARŽELĮ

## Kas yra adaptacija?

**Adaptacija** – tai vaiko gebėjimas prisitaikyti prie naujų sąlygų ir aplinkos. Pradedant lankyti darželį, vaikui svarbu priprasti ne tik prie naujų žmonių (auklėtojų, bendraamžių), bet ir prie skirtingo dienos ritmo, reikalavimų bei taisyklių. Kiekvienas vaikas adaptuojasi skirtingai, todėl vieniems šis laikotarpis gali būti lengvesnis, o kitiems – sudėtingesnis.

## Pagrindiniai adaptacijos iššūkiai:

1. **Atsiskyrimas nuo tėvų.** Vaikui pirmą kartą ilgesnį laiką būti toli nuo artimiausių žmonių gali būti emociškai sunku. Tai dažnai pasireiškia ašaromis, nerimu ir liūdesiu.
2. **Nauja socialinė aplinka.** Darželyje vaikas susiduria su didesne bendraamžių grupe, kuri gali sukelti bendravimo ir socialinių įgūdžių iššūkių.
3. **Dienos režimo pasikeitimas.** Darželyje nustatytas miego, maitinimo ir užsiėmimų ritmas gali skirtis nuo to, prie kurio vaikas buvo pratęs namuose.
4. **Fiziniai ir emociniai pokyčiai.** Nauja aplinka gali kelti stresą, dėl kurio vaikai tampa irzlesni, dažniau serga ar praranda apetitą.



## Fiziologiniai pokyčiai ir sveikata

Dažnai pastebima, kad pirmuosius mėnesius vaikai dažniau serga. Nauji mikrobai ir imuninės sistemos susidūrimas su nauja aplinka yra natūralus procesas, tačiau svarbu pasirūpinti, kad vaikas būtų pakankamai pailsėjęs, gautų pilnavertę mitybą ir sveiką dienos ritmą.

## Kaip tėvai gali padėti vaikui prisitaikyti?

1. **Laipsniškas įvedimas į darželį.** Pirmąsias savaites rekomenduojama vaiką į darželį vesti trumpesniais laikais ir palaipsniui ilginti praleidžiamas valandas. Tai padės vaikui priprasti prie naujos aplinkos ir jaustis saugiau.
2. **Pozityvi nuostata.** Tėvų emocinis nusiteikimas labai veikia vaiką. Svarbu, kad tėvai kalbėtų apie darželį pozityviai, skatintų vaiko smalsumą ir džiaugsmą dėl naujų patirčių.
3. **Ritualai.** Kasdieniai atsisveikinimo ritualai, tokie kaip apsikabinimas ar trumpas pokalbis, gali suteikti vaikui saugumo jausmą.
4. **Palaikymas ir kantrybė.** Tėvai turėtų būti kantrūs ir supratingi, jei vaikas rodo emocinius sunkumus. Svarbu leisti vaikui reikšti jausmus ir tuo pačiu metu palaikyti jį.
5. **Bendradarbiavimas su auklėtojais.** Tėvų ir darželio darbuotojų bendradarbiavimas yra esminis sėkmingos adaptacijos aspektas. Svarbu aptarti individualius vaiko poreikius, pomėgius ir būdingą elgesį.

# TRUKMĖ

## ***Kiek laiko trunka adaptacija?***

Adaptacijos trukmė priklauso nuo vaiko amžiaus, charakterio, ankstesnės patirties ir tėvų bei auklėtojų paramos. Vieniems vaikams prisitaikymo laikotarpis gali trukti kelias savaites, kitiems – kelis mėnesius. Pastebima, kad jaunesniems vaikams (iki 3 metų) adaptacija gali būti sudėtingesnė dėl jų stipresnio prisirišimo prie tėvų ir mažesnių savarankiškumo įgūdžių.

***Trumpalaikė adaptacija*** (kelios savaitės) – kai kurie vaikai prisitaiko prie darželio per 2–4 savaites. Tai dažniausiai būdinga vaikams, kurie lengviau susidoroja su naujomis situacijomis ir greitai susidraugauja su bendraamžiais.

***Vidutinė adaptacija*** (1–3 mėnesiai) – daugumai vaikų adaptacijos procesas užtrunka apie 1–3 mėnesius. Tai įprastas laikotarpis, kai vaikas pradeda jaustis saugiau, pripranta prie dienos ritmo ir susipažįsta su nauja aplinka bei draugais.

***Ilgalaikė adaptacija*** (daugiau nei 3 mėnesiai) – kai kuriems vaikams, ypač jei jie yra jaunesni ar jautresni, prisitaikymas gali trukti ilgiau nei 3 mėnesius. Tai gali būti susiję su stipresniu prisirišimu prie tėvų ar sunkumais priimant naują aplinką.

# PRIPRATIMAS

## ***Kada vaikas pripranta?***

Vaikas pripranta prie darželio tada, kai jam pavyksta įveikti pirminį stresą ir pradėti jaustis saugiai naujoje aplinkoje. Tai priklauso nuo kelių veiksnių, ir prisitaikymo laikas gali skirtis, tačiau yra tam tikri požymiai, leidžiantys suprasti, kad vaikas jau priprato:

***Emocinis stabilumas:*** Vaikas mažiau verkia atsisveikinant su tėvais ryte, tampa ramesnis, o jo emocijos yra stabilesnės. Jis rodo susidomėjimą veiklomis ir nebebijo likti darželyje.

***Socialinis bendravimas:*** Vaikas pradeda aktyviau bendrauti su bendraamžiais, dalyvauti grupinėse veiklose, formuoti draugystes. Jis jaučiasi patogiau grupėje ir nebebijo kitų vaikų.

***Prisitaikymas prie dienos režimo:*** Vaikas pripranta prie darželio dienos ritmo, pavyzdžiui, miego laiko, valgymo tvarkos, užsiėmimų. Tai rodo, kad jis adaptavosi prie naujų taisyklių ir rutinos.

***Pozityvios kalbos apie darželį:*** Vaikas namuose pradeda dalintis teigiamais įspūdžiais apie darželį, pasakoja apie savo dieną, draugus ar mėgstamus užsiėmimus.