



Pasiruošimas darželiui

Kad vaikui darželio lankymo pradžia būtų kuo sklandesnė, patartina tam atsakingai ruoštis iš anksto. Štai keletas svarbių dalykų, kurie gali palengvinti vaiko adaptaciją ugdymo įstaigoje:

1. Labai svarbus vaiko mokėjimas pabūti be mamos - atsiskirti ir sulaukti jos.

Išleisti vaiką į darželį ir tėvams, ir vaikui dažnai reiškia pirmą didelį išsiskyrimą, todėl iš anksto rekomenduojama mamai ir vaikui mokytis būti atskirai vienas nuo kito. Iš pradžių be mamos vaikui pakanka trumpam pasilikti savo paties namuose saugioje, gerai žinomoje erdvėje kartu su pažįstamu žmogumi. Saugiam atsiskyrimui išeinant visada svarbu su vaiku atsisveikinti, apsikabinti ir pasakyti, kad „sugrįšiu pas tave, kai padirbsiu, apsipirksiu, pabūsiu su draugais“ ir pan. Vėliau galima vaiką pratinti būti be mamos ir ne savo namuose, pvz.: pas draugę, giminaičius, kaimynę. Neturint tokios galimybės, galima draugiškai susitarti su kaimynais pakaitomis trumpam pasaugoti vieni kitų vaikus kieme.

Vaikui labai pravers ne tik mokėjimas pabūti be mamos, bet ir galėjimas pasitikėti kitais suaugusiais, gebėjimas paprašyti pagalbos ar pačiam bandyti savarankiškai išspręsti nedidelę problemą. Išsiskyrimo ir susitikimo su tėvais treniruotėms taip pat labai tinka žaisti slėpynes.

2. Pratinimasis prie darželio dienotvarkės.

Siekiant sumažinti naujų pokyčių sukeliama stresą, patartina vaiką iš anksto, bet palengva pratinti prie darželio ritmo, tam skiriant apie 2 - 4 savaites. Svarbūs dienotvarkės momentai, ruošiantis darželiui:

- Koks bus planuojamas vaiko kėlimo laikas ryte bei atitinkamas migdymo laikas vakare?
- Kokių laiku vaikai darželyje valgo pusryčius, pietus ir vakarienę?
- Kada darželyje vaikai eina į lauką?
- Kada ugdymo įstaigoje yra numatytas pietų miego/poilsio laikas, kiek jis trunka?

Svarbu: Kad vaikui būtų lengviau priprasti prie darželio ritmo, stenkitės laikytis dienotvarkės ir savaitgaliais. mūsų darželio dienotvarke tėvai yra supažindinami informacinio susirinkimo metu.

3. Mokymas pavalgyti savarankiškai, prie stalo.

Nors auklėtojos darželyje visada padeda vaikams, nemokantiems savarankiškai pavalgyti, tačiau vaikas jausis žymiai saugiau, ramiau ir maloniau, jeigu galės pavalgyti ir atsigerti pats.

Taipogi svarbu mokyti vaiką valgyti sėdint prie stalo vienoje vietoje, nepasitelkiant papildomų dėmesio nukreipimo priemonių, kaip pvz. filmukų, planšetės.

4. Vaiko migdymo būdai.

Užmigti naujoje neįprastoje aplinkoje kartu su kitais vaikais, be savo tėvelių – vienas iš didesnių stresą keliančių momentų darželyje, tačiau dėl įtemptos dienotvarkės, intensyvaus bendravimo su bendraamžiais, įvairių veiklų, nedidelių erdvių, pastovaus šurmulio, daug skirtingų dirgiklių vaiko nervų sistemai poilsis būtinas. Dėl dar nepakankamai brandžios nervų sistemos dienos miegas yra būtinas mažiems vaikams maždaug iki 3 metų amžiaus.

Pratinti vaiką užmigti pačiam savo lovoje - tai dar vienas būtinas įgūdis, kuris palengvins jo dieną darželyje ir leis jaustis saugiau. Vaikas, kuris yra įpratęs užmigti dieną vežiojant jį vežimėlyje, nešiojant ant rankų ar šalia

mamos tėvų lovoje, jaus daug nerimo ir streso, kai jam reikės užmigti savarankiškai lovytėje, todėl rekomenduojama ruoštis tam iš anksto. Galima pratinti vaiką užmigti kartu su savo minkštu žaisliuku, pleduku ar kitu mėgstamu „miego draugu ir pagalbininku“. Šiuos miegelio draugus galima bus pasiimti kartu į darželį, pratinantis miegoti naujoje vietoje.

5. Savitvarkos įgūdžių mokymas ir savarankiškumo skatinimas.

Darželyje vaikai mokomi viską daryti patys, todėl rekomenduojama pradėti ir namuose po truputį mokyti vaiką pačiam rengtis, apsiauti batukus, grįžus iš lauko pasikabinti striukę ir gražiai pasidėti batukus, nusiplauti rankas, pasidėti savo daiktus į vietą ir pan. Taip mažylis jausis savarankiškesnis ir labiau savimi pasitikės.

Jeigu vaikas jau pasiruošęs tualetu įgūdžių mokymuisi – rekomenduojama pradėti mokyti naudotis puoduku ar tualetu. Tačiau svarbu neperspausti vaiko - šių įgūdžių mokymas neturi sutapti su pačia darželio lankymo pradžia. Auklėtojos tikrai pasirūpins sauskelnių pakeitimu ir palaipsniniu tualetu įgūdžių mokymu.

6. Bendravimas su kitais vaikais.

Ruošiantis darželiui, kur vaikas visą laiką praleis būryje kitų bendraamžių, labai praverstų nors minimali bendravimo su kitais vaikais patirtis ir baziniai socialiniai įgūdžiai, kurių, be abejonės, vaikai mokysis bei juos stiprins dar ne vienerius metus.

Būtų labai naudinga mokyti vaiką susipažinti su kitais vaikais, prašyti, o ne atiminėti žaisliukus, bent trumpam dalintis savo žaisliukais, palaukti savo eilės ir pan. Tam puikiai tiks kasdienės situacijos namuose ir žaidimų aikštelėje.

7. Kalbėjimas ir pasakojimas apie darželį.

Kadangi dauguma mažų vaikų neturi jokio įsivaizdavimo apie darželį, planuojant vaiką išleisti į darželį labai svarbu su juo apie tai iš anksto kalbėtis ir papasakoti, kas yra darželis, kodėl vaikai ten vedami, kodėl jūs norite, kad jis ten eitų, kas ten jo laukia – daug naujų žaidimo draugų, įdomūs žaislai ir žaidimai, knygelės, smagios veiklos kartu su draugais ir auklėtojos, kurios rūpinasi vaikais.

Šiam naujam gyvenimo etapui pasiruošti padeda ir knygelės apie tai, kaip vaikai ar gyvūneliai eina darželį, taip pat - specialiai sukurti video ar filmukai apie darželį. Galima vaikui sekti ir savo sukurtą pasaką apie tai, jog vienas berniukas ar mergaitė pradėjo lankyti darželį, nes mama turi eiti į darbą.

Reikiamų daiktų į darželį ruošimas artėjant lankymo pradžia – dar vienas būdas, padedantis susigyventi su šia mintimi. Galima nusipirkti nedidelę kuprinę, kurią vaikas kasdien nešis į darželį su svarbiausiais reikalingais daiktais – gertuvė, minkštas žaisliukas, atsarginiai rūbeliai, sauskelnės ir pan.

Svarbiausia formuoti vaikui gerą, pozityvią nuostatą apie darželį (ten smagu žaisti su kitais vaikais, yra įdomių žaislų, išmoksi naujų įdomių dalykų) bei vengti išankstinės neigiamos nuostatos (gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins...). Jokių būdu vaiko negalima gąsdinti ar grasinti darželiu (pvz., „jeigu neklausysi, turėsi eiti į darželį“, „darželyje tau niekas nepadės“). Taip vaikui formuosis neigiamos asociacijos.

Kartu su darželio lankymo pradžia vaikas gali gauti ir kokią nors ypatingą didelio vaiko dovaną, pvz. paspirtukas, dviratis, didesnis dantų šepetukas ar kuprinė.

8. Apsilankymas darželio teritorijoje.

Naudinga ne tik kalbėtis apie būsimą darželį, bet ir nuvažiuoti darželio apžiūrėti, pasivaikščioti jo teritorijoje ar aplinkui, pasižiūrėti kaip ten žaidžia vaikai, pagalvoti ir pafantazuoti, kas yra darželio viduje, papasakoti apie auklėtojas. Esant galimybei, vaikas gali šiek tiek pabūti ir pažaisti kieme - tokiu būdu saugiai ir be streso susipažinti su nauja aplinka.

Mažais žingsneliais į darželį 😊