

Ką reikia pradėti lankyti ugdymo įstaigą?

PATARIMAI TĖVAMS

Ikimokyklinės įstaigos lankymo pradžia yra pirmasis vaiko socialinis patyrimas už šeimos ribų. Praktika rodo, kad pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia tai, ar patys tėvai yra tinkamai pasiruošę naujam savo vaikų gyvenimo etapui. Kad darželio lankymo pradžios stresas būtų kuo mažiau skausmingas, būtina tam ruoštis iš ANKSTO. Geram nusiteikimui turime keletą patarimų:

Lengviau adaptuojasi tie vaikai

- Kurių tėvai suvokia darželio naudą, tai dovana vaikui, nereali patirtis, santykių mokykla; to, ką duoda darželis – vaikas neišmoks namuose.
- Kurie iki darželio lankymo pradžios turėjo išsiskyrimo su mama patirčių;
- Kurių tėvai gyveno atvirą gyvenimą, keliavo, lankėsi parkuose, vaikų žaidimų aikštelėse;
- Kurie kieme turėjo savo mažytį sociumą – kelis savo žaidimų draugus, ne tik suaugusius;
- Kurių namuose laikomasi dienos režimo (sunkiau tam, kuris nemiega pietų miego, neturi valgymo įpročių, nesėdi prie stalo ir pan.).

Mūsų dienele

- 7.00 - 8.00 - Renkamės į darželį
- 8.15 - 8.40 - Pusryčiaujame
- 9.00 - 10.30 - Ugdomoji veikla
- 10.45 - 11.50 - Pasivaikščiojimas lauke
- 12.00 - 12.30 - Pietaujame
- 12.50 - 15.10 - Ilsimės
- 15.45 - 16.05 - Vakarieniaujame
- 16.10 - 17.30 - Žaidžiame ir išvykstame į namus

Vaiko ir šeimos pa(si)ruošimas vyksta

Buitiškai – susiruoškite reikiamas priemones, kartu su vaiku eikite į parduotuvę, rinkitės, aptarkite (avalynė, marškinukai, spalvinimo knygelė...) - pasitarus su auklėtoja, per pirmąjį tėvų susirinkimą viskas taps aiškiau;

Psichologiškai

- Susipažinkite su darželio aplinka, apsižvalgykite. Dažniau praeikite pro darželį, kai matote žaidžiančius vaikus. Jei būtų galimybė, galite net paprašyti, kad leistų pasižvalgyti po darželio teritoriją, pasikapstyti smėlio dėžėje.
- Susipažinkite su grupės aplinka, pedagogėmis. Svarbiausia sukurti gerus santykius. Gražų bendravimą matydamas jūsų vaikas jausis ramiau. Be to, juk kitos išeities neturite – šie žmonės prižiūrės Jūsų vaiką.

Fiziškai

- Išsiaiškinkite lopšelio-darželio režimą: kada vaikai valgo, eina į lauką, miega. Dvi savaites iki lankymo pradžios patariama laikytis šio režimo, jokių būdu nenutraukiant jo savaitgaliais. (Jei vaikas namuose pietų miego guldomas 15 val., o darželyje 13 val.? – jam reikės įgusti užmigti dviem valandomis anksčiau, o kartu ir atsikelti ryte). Atminkite: vaikui darželis – ir taip didelis stresas, negalime leisti to streso didinti dar vienu nepatogumu, kai vaikui sunku keltis ryte.
- Mityba. Pratinkite valgyti savarankiškai, mokykite laikyti šaukštą. Svarbu tinkamas maisto racionas: ryte – košės, pietums – sriuba ir antras patiekalas... ištroškus – geriamas vanduo.
- Sauskelnės, žindukas, buteliukas. Jei į darželį vaikas ateis be šių „priedų“ – jam prisitaikymas ugdymo įstaigoje bus daug paprastesnis.

Apie pirmąją vaiko savaitę arba vaiko įvedimo į grupę modelis

Vaiką rekomenduojama įvesti į grupę per savaitę, palaipsniui kiekvieną dieną ilginant jo buvimo grupėje laiką.

Pirmą dieną rekomenduojama su vaiku kartu pabūti grupėje, apžiūrėti erdves, supažindinti vaiką su mokytojais, grupės aplinka, pažaisiti ir išeiti kartu namo.

Kitą dieną siūloma vaiką trumpam (iki valandos) palikti vieną. Labai gerai, jei tėvai aiškiai pasako, kada jie paims vaiką (pvz., ne po valandos, o „kai tu pavalgysi pusryčius“). **Kitas dienas** buvimo grupėje laiką reikėtų ilginti. Jeigu jaučiate, kad jūsų vaikas gana ramiai išbūna vienas, penktą dieną siūloma palikti miegoti pietų miego.

Jei vaikui pirmoji savaitė yra labai sunki, jaučiate, kad likti pietų miego jam bus per didelis stresas, pasitarę su mokytojais, pietų miegojimą galite nukelti į antrą savaitę.

Svarbu! Neužsibūkite su vaiku grupėje per ilgai. Jei vaikui ypatingai sunku, siūloma daugiausiai tris dienas pabūti kartu. Atminkite, kad adaptacija prasideda tik tada kai mamos ar tėčio nėra šalia. Būnant su vaiku grupėje jam vystosi suvokimas, kad suaugusieji kartu su juo bus visada, todėl vėliau tampa sunku jiems paaiškinti, kodėl vieną dieną kartu pasilikti jau negalite.

Atminkite, jūsų buvimas grupėje apsunkina ir kitų vaikų adaptaciją.

Esant galimybei, pirmąjį mėnesį rekomenduojame pasiimti vaiką iki pietų ir migdyti namuose. Taip pat būtų gerai, kad tėveliai pirmąjį mėnesį turėtų būti pasiruošę atvykti pasiimti vaiką anksčiau.

Pirmosios vaiko dienos darželyje

- *Nustatykite įprastą kasdieninę tvarką ruošiantis į darželį.
- *Leiskite pačiam apsispręsti, kokius drabužėlius pasirinkti (užtenka iš dviejų variantų).
- *Aptarkite su vaiku, gal jis norėtų pasiimti mylimą žaisliuką ar šeimos nuotrauką ir pan.
- *Garsiai aptarkite visą kelią nuo namų iki darželio.
- *Suprantama vaikui forma pasakykite, kada ateisite jo pasiimti (kai pavalgysi pietus, kai pamiegosi, po vakarienės, kai išeisite į lauką ir pan.).
- *Pažadėję ateiti pasiimti sutartu laiku, laikykitės žodžio.
- *Pažaiskite išsiskyrimą, kuomet vėluojame, tai padės išvengti bereikalingo nerimo, kai tai atsitiks iš tikrųjų.

Apie aprangą, apavą ir...

Visi vaikai privalo turėti asmenines higienos priemones: šukas, vienkartinės nosinaites, puodelį burnai skalauti (vyresniems vaikams), puodelį vandeniui atsigerti.

Rekomenduojama vaikų apranga darželyje

Vaikų drabužiai turėtų būti pagaminti iš natūralaus pluošto, nevaržyti judesių.

Mergaitėms siūloma turėti sijonėlius (labai patogų muzikos pamokėlėse šokant, žaidžiant ratelius...).

Džinsai – tik gražus ar madingas drabužis. Galite jais vilkinti vaiką atvesti į darželį, bet grupėje jam daug patogiau mėvėti sportines kelnės.

Rekomenduojamas vaikų apavas grupėje Netinka sintetinės, storos ir labai šiltos šlepetės. Vaikai grupėje daug juda, todėl avalynė turi tvirtai laikytis ant kojos, atitikti vaiko pėdos dydį ir nekristi (visiškai netinkamos įspiriamos šlepetės, batai su raišteliais). Būtina pakulnė, kad vaikui neišsivystytų plokščiapėdystė. Geriausiai tinka basutės su pakulne ir lipniomis juostelėmis užsegimui.

Atšilus orams vaikas privalo turėti galvos apdangalą (kepurę, skarelę).

Šaltuoju metų laiku pasivaikščiojimams reikalingos atsarginės pirštinės (geriausiai kumštinės, kad vaikui pačiam būtų lengviau apsimausti), kelnės (jeigu sušlaptų).

Sporto valandėlėms vaikai turi turėti sportinę aprangą: marškinėlius, kelnės, sportinius batelius. Apranga turi būti sudėta į maišelį. Į atsargos krepšelį rūbinėje turėtų tilpti: apatinės kelnaitės, pėdkelnės, viršutinės kelnės, trikotažiniai apatiniai ir viršutiniai marškinėliai - po 1 komplektą. (Dvimečiams šių drabužėlių reikės daugiau, paūgėjusiems – mažiau, priklausomai nuo vaiko savitvarkos įgūdžių).

Krepšelyje turėtų būti ir paprastų polietileno maišelių. Tėvams svarbu atsargos krepšelio turinį peržiūrėti kasdien, patikrinti, ar kokių drabužėlių netrūksta, išskalbti panaudotus ir pan.

***Svarbiausia:** renkite vaiką tokiais drabužėliais, kad jų per daug nereikėtų saugoti, jog susiteps - mažieji daug dirba, eksperimentuoja, lieja spalvas, klijuoja ir pan. Sudarykime sąlygas vaikams laisvai judėti, jiems patiems savarankiškai rengtis, autis.*

Maloniai laukiame!