

Kaip padėti mažiesiems grįžti į darželį?

Vaikams grįžimas į darželį po ilgesnės pertraukos gali tapti rimtu iššūkiu. Svarbu prie naujo ritmo vaikus pratinti palengva. Štai keletas žingsnių, padėsiančių Jūsų vaikui lengviau grįžti į darželį po atostogų:

Sukurkite grįžimo į darželį planą

Dvi ar savaitę prieš kartu su vaiku kalendoriuje skaičiuokite dienas, kurios liko iki grįžimo į darželį. Kiekvieną dieną kalendoriuje peržiūrėkite, kiek liko dienų, ir paaiškinkite, kas nutiks skaičiavimo pabaigoje. Vaikams yra svarbu žinoti ir suprasti, kas vyks ateityje, dėl to jie mažiau nerimauja ir lengviau išgyvena pasikeitimus.

Namuose pabandykite sukurti dienos ritmą, kuris būtų panašus į darželio

Panašiu laiku kelkitės, valgykite, suplanuokite laiko žaidimams bei veikloms kieme. Nuoseklus ėjimo miegoti ir kėlimosi laikas turėtų padėti vaikams adaptuotis prie naujos rutinos sugrįžus į darželį. Jeigu jūsų vaikui reikalingas popiečio miegas – pasistenkite jį suderinti su panašiu laiku kaip ir darželyje. Jei jūsų vaikas dieną jau nemiega, išmokykite jį ramiai vieną pagulėti lovoje.

Padėkite vaikui pasiruošti

Vaikui bus lengviau išbūti ne namuose, jeigu į darželį galės pasiimti jam brangų daiktą ar žaislą. Išmokykite arba kartu su vaiku prisiminkite, kaip kitiems pasiūlyti savo žaisliukus, prašyti leidimo su jais žaisti. Stenkitės į darželį atsinešti tik tuos žaislus, kuriais vaikas pasiruošęs dalintis su draugais.

Sukurkite malonų atsisveikinimo ritualą

Tokiu ritualu gali būti: apsikabinimas, pabučiavimas, pamojavimas pro langą. Jokiu būdu neišeikite slapčia – tada vaikas jausis labai nesaugus, nes tėvai / globėjai gali bet kada dingti. Taip pat, neapgaudinėkite, kiek laiko vaikas praleis darželyje. Atsisveikindami pasakykite, kada grįšite, ir labai stenkitės ateiti, pažadėtu laiku.

Kalbėkitės apie darželį

Kartu su vaiku prisiminkite darželio tvarką, veiklas grupėje, auklėtoją ir bendraamžius. Tai padaryti bus lengviau pasitelkus vaikams lengviau suprantamą pasaulio pažinimo formą – žaidimą. Su žaisliukais ar piešdami su vaiku prisiminkite, kokia yra dienvartė, kada mes važiuojame į darželį, kada jis eina pavalgyti, į kiemą, miegoti, ką veikia atsikėlęs ir kada ateina tėveliai. Kuo daugiau apie tai žaisite, tuo aiškesnė bus vaikiui dienvartė. Ją pravartu pasikartoti kiekvieną rytą.

Stebėkite savo savijautą

Visiškai normalu, jei patys tėvai / globėjai nerimauja dėl vaiko adaptacijos darželyje, tačiau svarbu prisiminti, kad emocijos lengvai persiduoda vaikui. Jokiu būdu neaptarinėkite savo nerimo dėl darželio lankymo vaikui girdint.

Paskatinkite ir palaikykite vaiką

Mažylio emocinių poreikių atliepimas padeda jam žinoti, kad tėvai / globėjai supranta, kaip jis jaučiasi, kas su juo vyksta ir gali nuraminti bei paguosti. Tiksliai įvardindami vaiko jausmus, padedame sumažinti vaiko įtampą bei stipriname saugumo jausmą ir pasitikėjimą suaugusiuoju. Vaiko emocinius poreikius galime atliepti sakydami: „Suprantu, kad tu nerimauji / jautiesi liūdnas, kad grįši į darželį“; „Tikiu, kad grįžimas į darželį gali tave gąsdinti“. Tuo pačiu galite paskatinti vaiką išreikšdami savo pasididžiavimą, nes jis jau didelis ir gali vaikščioti į vaikų darželį.

Vakare skirkite laiko tik vaikui

Po vakarienės su vaiku kurkite įprotį pasidalinti visomis dienos naujienomis – kas įvyko smagaus ir įdomaus, o kas neramino. Tai labai svarbu, nes pasidalintas nerimas sumažėja, o pasidalintas džiaugsmas sustiprėja.