

# ĮPROČIŲ DARŽELYJE UGDYMAS

Sėkmingas įpročių formavimas – svarbus vaiko adaptacijos darželyje žingsnis. Vis dėlto, kartais naujus įpročius ugdyti sunku, kai kuriuos vaikus trikdo skirtumai tarp namų ir darželio: darželyje gali būti kitoks maistas, kitoks miego režimas, kitokie žmonės aplink. Įveikęs šiuos sunkumus vaikas geriau jausis ne vien ugdymo įstaigoje, tačiau ir kitoje aplinkoje už namų ribų.

## Kaip išlaikyti pastovų miego režimą?

### 1. Pasirūpinkite tinkama miego aplinka.

Patalpa turėtų būti gerai išvėdinta, tamsi, tyli, nei per karšta, nei per šalta.

### 2. Sukurkite vakaro ritualą.

Rami, vaiko mėgstama veikla turėtų padėti vaikui pereiti iš aktyvaus dienos režimo į ramų poilsio režimą naktį. Venkite filmukų žiūrėjimo ar žaisti telefonu prieš miegą, ekranų skleidžiama mėlyna šviesa trukdo užmigti.

## Kaip padėti vaikui priprasti prie nemėgstamo maisto darželyje?

### 1. Įtraukite darželyje tiekiamą maistą į namų valgiaraštį.

Patiekite jį šalia vaiko mėgstamų produktų, imkite valgyti naująjį maistą ir patys.

### 2. Leiskite vaikui rinktis.

Vaikas turėtų jausti, kad naujas maistas nėra prievolė. Namuose suteikite jam laisvę rinktis iš kelių nemėgstamų maisto produktų. Tai galima padaryti žaidimo forma – žaidžiant „Restoraną“ ir kartu su vaiku ragaujant naujus maisto produktus.

## Kaip palengvinti atsisveikinimo ritualą atvedus vaiką į darželį?

### 1. Sukurkite atsisveikinimo ritualą.

Tai gali būti mėgstamo žaislo palaikymas, stiprus apkabinimas, specialus rankos paspaudimas ir t.t. Svarbu, kad pasirinktas ritualas keltų teigiamas emocijas vaikui.

### 2. Patikinkite vaiką, kad grįšite.

Pabrėžkite vaikui, kad išsiskyrimas – laikinas, pasakykite vaikui suprantama kalba, kada grįšite (pvz.: grįšiu po tavo popietinio miego), ką veiksime kartu, kai vėl susitiksime.

# UGDANT BET KOKI ĮPROTĮ SVARBU:



## 1. Rodyti gerą pavyzdį.

Vaikai stebi ir atkartoja suaugusiųjų elgesį, ypač didelę įtaką vaikams daro autoritetai, tokie kaip tėvai ar globėjai. Todėl svarbu ir patiems laikytis vaikui taikomų taisyklių.

## 2. Išlaikyti mokymosi pastovumą.

Taisyklės ir ritualai turėtų būti taikomi nuolatos. Darželyje esančių valgymo ir miego režimų turėtų būti laikomasi ir namie. Tokiu būdu vaikas įsimena naują įprotį ir susiformuoja realistiškus lūkesčius. Pvz.: jeigu popietėsiu darželyje, su tėčiu vėliau eisime pažaisti į parką.

## 3. Paaiškinti įpročio svarbą.

Prieš naujo įpročio įvedimą į kasdienę rutiną reikėtų su vaiku jam suprantama kalba aptarti, kokios naudos duos šis pokytis (pvz.: jeigu dabar nueisi miegoti, tai galėsi gulėti ant savo mėgstamos pagalvės, jeigu paragausi, galėsi draugams papasakoti, koks skonis, jeigu būsi darželyje, galėsi žaisti su žaislais, kurių nėra namie ir t.t.).

## 4. Naudoti paskatinimus.

Geriausia vaiką motyvuoti tuo, kad nauji įpročiai padės jam geriau jaustis. Jeigu to nepakanka, galima pasitelkti paskatinimus. Paskatinimai - geresnė priemonė nei sudrausminimai, nes jie elgesį formuoja be neigiamų emocijų bei suteikia daugiau kryptingumo (vaiką sudrausminus gali likti neaiškumų, ką reikėjo daryti, kad elgesys būtų tinkamas).

## 5. Panaudoti vaiko mėgstamas veiklas mokymuisi.

Pavyzdžiui, žaisdami su vaiku parodykite, kaip žaidimo veikėjai laikosi mokomų taisyklių, galite parinkti animacinius ar vaidybinius filmus, kuriuose veikėjai taip pat kalba apie ugdomo įpročio svarbą.

