**VAIKŲ ADAPTACIJA**

**PRISITAIKYMAS – SAVO VIETOS PAGAL SAVO POREIKIUS RADIMAS**

Dažnai tėvai su siaubu prisimena pirmąsias vaiko savaites darželyje. Savaime aišku, jie tikisi, kad jis čia jausis puikiai vos ne nuo pirmos dienos. Daugybė tėvų supanikuoja susidūrę su pirmosiomis vaiko ašaromis ir pasipriešinimu. Darželio lankymas tokiais atvejais neretai pasibaigia kelių savaičių košmaru, o darželio idėja atidedama neribotam laikui.

Žodinis vaiko ruošimas darželiui (pasakojimai, kartais net agitavimas) dažniausiai yra neveiksmingas. Ir kalba eina ne apie vaiko įsivaizdavimą, kaip atrodys darželis, kokie žaislai ar užsiėmimai jo lauks (tą jis gal ir galėtų įsivaizduoti), bet labiausiai apie jausmą, kurį vaikas patirs toje naujoje aplinkoje, likęs vienas, be tėvų. Tam vaiko paruošti neįmanoma – vaikas su tuo tiesiog susiduria, kai tai atsitinka, ir turi tai išgyventi. Antra, vaikai nesupranta savo emocijų, negali jų analizuoti ir valdyti. Visus neigiamus jausmus jie išgyvena stipriau ir stichiškiau nei suaugę žmonės. To labai svarbu nepamiršti. Taigi verbalus (žodinis) vaiko ruošimas darželiui yra mažai veiksmingas, o vaiko agitavimas gali daryti net ir priešingą poveikį (pvz.: „darželyje tau labai patiks“, „ten bus labai geros tetos“ ir pan.). Vien nuo tokio perdėto tėvų entuziazmo vaikas pradeda jausti įtarimą, kad kažkas čia vyksta negero.

Kokios yra pagrindinės vaiko streso priežastys?

**Pirmoji priežastis**, kodėl vaikas patiria stresą pradėjęs lankyti darželį – tai atsiskyrimas nuo mamos. Apsisprendimas vesti vaiką į darželį, vaiko palikimas jame kažkuo panašus į gimdymą. Gimdymo metu iš vieno kūno tampa du, darželio lankymo pradžia – tarsi emocinis, vaiko stumtelėjimas nuo savęs, kad jis mokytųsi būti atskiru, savarankišku žmogumi, gyventi tarp kitų žmonių. Ir vienu, ir kitu atveju tai labai skausminga patirtis. Tik gimdant ji skausminga fiziškai, o išleidžiant vaiką į darželį – emociškai. Labai svarbu priimti šį jausmą kaip normalų, neišvengiamą ir jį išgyventi.

Vaikui namų aplinka, buvimas su mama ir tėčiu iki darželio yra pirminis poreikis. Pradėjęs lankyti darželį vaikas labai greitai suvokia, kad jo gyvenimas pasikeitė ir nebus toks, koks buvo (o buvo idealus, kaip kad pas mamą pilvelyje!). Tai suvokęs vaikas visomis išgalėmis kovoja už šį pirminį poreikį: verkia, protestuoja, tada supranta, kad kitaip nebus, gedi, kol po truputį apsipranta, pradeda jaustis saugiai naujuoju savo gyvenimo etapu. Tada galiausiai atranda teigiamas aspektas (draugai, žaidimai, veikla), po truputį atsiranda motyvacija eiti į darželį. Visą šią jausmų seką, kylančią vaikui, reikia suprasti, gerbti ir nesitikėti greitų rezultatų

**Antras adaptacijos etapas.** Dažniausiai jis tyliai stebi aplinką, kol pradeda susigaudyti, kas čia vyksta ir po ko, kokie yra tarpusavio santykiai ir grupės taisyklės. Atminkite, daug blogiau, jei vaikas išvis neišgyvena jokių emocijų adaptacinio periodo metu. Tai nenatūralu ir yra pagrindo nerimauti dėl vaiko. **Praktika rodo, kad pusę vaiko adaptacijos sėkmės lemia, ar tinkamai patys tėvai buvo pasiruošę naujam jų gyvenimo etapui.** Kuo labiau jie apsvarstę šį žingsnį, įsitikinę, kad jis būtinas jų vaiko raidai, kuo sąmoningiau renkasi darželį ir auklėtojas, tuo ramiau jie jaučiasi ir reaguoja į sunkias pirmąsias savaites darželyje. **Kuo ramiau jaučiasi tėvai – tuo lengviau vaikui, tuo saugesnis jis jaučiasi sunkiu jam laikotarpiu.**

Bet pradėsime nuo pradžių. Čia svarbūs keli dalykai: jei jau apsisprendėte leisti vaiką į darželį, sprendimas turi būti tvirtas ir neatšaukiamas. Nusiteikimas „bandau-darau“ paprastai baigiasi tėvų fiasko po pirmų savaičių, susidūrus su vaiko pasipriešinimu. Todėl kol jausite abejones, darželio klausimą atidėkite bent pusmečiui. **Vaiko adaptacija yra skausminga patirtis, ir jūsų vaiko labui tebūna ji vienkartinė ir kuo lengvesnė. Po pirmos nepavykusios adaptacijos įvedinėti vaiką į darželį antrą kartą yra daug sunkiau, vaikas jau turi blogų prisiminimų bei žino, kad kovą su jumis gali laimėti.**

**Auklėtojai yra patys svarbiausi žmonės, lemiantys Jūsų vaiko savijautą, ugdymosi kokybę, aplinką, kuri sups vaiką**. Kaip jausis Jūsų vaikas darželyje ir kaip kokybiškai jis augs, labai mažai priklauso nuo darželio materialinės gerovės ar bazės – kokybę sukuria žmogus, kuris būna su vaiku: koks jis yra, su kokiu jausmu ir kaip dirba. Pokalbis su auklėtojomis prieš pradedant lankyti darželį yra tiesiog būtinas. Vaiko elgesys gali keistis, vaikas gali tapti sunkiai sukalbamas, pradėti ožiuotis. Darželio aplinkoje vaikas mobilizuojasi, tačiau namuose „iškrauna“ visas savo neigiamas emocijas. Juk čia, kartu su mama, jis galiausiai gali būti savimi. Vaiko miegas naktį gali tapti neramus. Vaikas gali laikinai vėl pradėti šlapintis į kelnaites arba į lovą miegodamas.

Adaptacijos laikotarpiu vaikai daug serga. Per ligą, karščiavimą organizmas pašalina visą susikaupusį stresą. Būdamas namuose vaikas atgauna tiek fizines, tiek emocines jėgas, todėl organizmas periodiškai „pasiprašo“ tokių pertraukėlių. Serga vaikai ir tik dėl fiziologinių priežasčių. Atėję iš naminės terpės jie susiduria su daugybe skirtingų imuninių sistemų. Natūralu, jog vaikas susirenka visus virusus ir bakterijas, kol jo imuninė sistema „nesusigroja“ su grupe.

**Ir trečia,** nuo vaiko patiriamo streso imuninė sistema apskritai tampa silpnesnė, todėl daug jautriau reaguoja į pačius menkiausius temperatūros ar virusinės-bakterinės terpės pokyčius. Būdingiausios adaptacijos laikotarpio ligos – kvėpavimo takų bei virškinamojo trakto. Vaiką nuo patirto streso gali tiesiog pykinti ir tai susiję daugiau su psichologinėmis nei fizinėmis priežastimis ar reakcija į darželio maistą. Pirmais metais dauguma vaikų serga periodiškai kas 4-6 savaites, tai yra gydytojų visai negluminanti įprasta statistika ir turite tam nusiteikti.

**Pasiruošimas.** Ypač ruoštis nereikia, bet žinokite, kad žiemai vaikas turi turėti specialiai pritaikytus kiemo drabužius: kelnes, striukę, batus, pirštines bei šiltą kepurę. Lietingu sezonu darželyje būtini guminiai batai, kelnės, striukė, kepurė. Pasiūkite maišelį vaiko pamaininiams vidaus drabužėliams ir spintelėje palikite bent po kelias poras marškinėlių, kelnaičių, kelnių, kojinių, kojinyčių, viršutinių kelnių/sijonų. Pavasariui-vasarai vaikas visuomet turi turėti kepurę nuo saulės. Pasirūpinkite, kad grupėje vaikas turėtų patogias basutes/šlepetes neslidžiu padu bei tvirtu užkulniu.

***Ką turi žinoti tėvai apie vaiko adaptaciją darželyje, kaip jai pasiruošti, ko tikėtis ir kaip kartu su vaiku išgyventi šį laikotarpį? Į visus šiuos klausimus jums atsakys jūsų vaikučių grupių auklėtojos, kurios turi sukaupusios didelę patirtį.***

**Mokymo sutartis ir susitarimo sąlygos.** Įstaigoje nustatyta 5 darbo dienų savaitė, dirba nuo 7.30 iki 18.00 val. (10.30 val. režimu).

7.30 – 8.30 val. vaikų priėmimas, 8.30 – 9.00 val. pusryčiai; 9.00 – 10.30 val. veikla grupių kampeliuose ir savarankiška veikla; 10.30 – 12.00 val. žaidimai, stebėjimai, veikla lauke; 12.00 – 13.00 val. pietūs; 13.00 – 15.00 val. pietų poilsis; 15.00 - 15.30 val. savarankiška veikla; 15.30 - 16.00 val. vakarienė; 16.00 – 18.00 val. žaidimai grupėje arba lauke.

Vaikus į darželį atvesti iki 8.30 val., jei atsiranda sunkumų, informuoti administraciją arba grupės auklėtojas. Vaikai turi būti atvedami sveiki, švarūs, tvarkingi. Draudžiama priimti sergančius ar (ir) turinčius užkrečiamųjų ligų požymių (karščiuoja, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, kosti, yra išskyrų iš nosies ir kt.) vaikus, taip pat turinčius utėlių ar glindų. Vaikai darželyje maitinami 3 kartus (pusryčiai, pietūs vakarienė). Valgiaraščiai sudaromi vadovaujantis Klaipėdos miesto sveikatos biuro patvirtintais 20-tadieniais, su kuriais jūs galite susipažinti įstaigos internetinėje svetainėje.

Ugdymas organizuojamas pagal lopšelio-darželio „Bitutė“ ikimokyklinio ugdymo programą, su kuria jūs galite susipažinti mūsų internetinėje svetainėje.

**Mokestis už maitinimo paslaugą nustatytas Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos 2016 m. gegužės 26 d. sprendimu T2-143.**

**Atlyginimą už maitinimo paslaugą** sudaro dvi dalys: atlyginimas už maisto produktus ir atlyginimas už patiekalų gamybą.

**Atlyginimas už maisto produktus** – tai dienos mokestis už maisto produktus su prekių pirkimo pridėtinės vertės mokesčiu. **Lopšelio grupėse - 1,98 eur; darželio 2,25 eur.**

**Atlyginimas už patiekalų gamybą** – tai nekintantis **15 eurų** mėnesio mokestis, skirtas darbuotojų, tiesiogiai susijusių su maisto gaminimu, darbo užmokesčiui, socialinio draudimo įmokoms, maisto gaminimo išlaidoms: virtuvių bei grupėse esančių virtuvėlių įrangos priežiūrai, remontui ar atnaujinimui, nusidėvėjusio ilgalaikio materialiojo turto atnaujinimui, šildymui, elektros energijai, karšto ir šalto vandens sąnaudoms bei kitoms su maisto gaminimu ir patiekimu susijusioms išlaidoms.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) turi teisę pasirinkti dienos maitinimų skaičių ir jį keisti 2 kartus per metus **– rugsėjo mėnesio 1 d.** ir vieną kartą per mokslo metus (pasirinktinai nuo pirmosios mėnesio dienos). Prašymai (raštu) pateikiami **prieš 10 kalendorinių dienų**.

**Atsižvelgus į įstaigoje nustatytą maitinimo laiką, vaikus, kurie nevalgo pusryčių, tėvai turi atvesti į įstaigą vėliau, o vaikus, kurie nevalgo vakarienės – pasiimti iš įstaigos anksčiau.**

Nustatyto dydžio atlyginimas už patiekalų gamybą (vieno mėnesio kaina) mokamas nepriklausomai nuo vaiko lankytų dienų skaičiaus ar nuo tėvų (globėjų, rūpintojų) vaikui parinkto mažesnio dienos maitinimų skaičiaus.

**Adaptaciniu laikotarpiu, kuris gali būti taikomas naujai priimtiems vaikams vieną mėnesį, jeigu vaikas būna įstaigoje mažiau negu 4 valandas per dieną ir tėvai (globėjai, rūpintojai) pageidauja, kad vaikas nebūtų maitinamas, tėvams pateikus prašymą raštu atlyginimas už maitinimo paslaugą nemokamas.**

Kai vaikas nelanko įstaigos, atlyginimas už maisto produktus yra nemokamas.

Kai įstaiga nevykdo ugdymo proceso, atlyginimas už maitinimo paslaugą nemokamas.

Įstaigai vykdant ugdymo procesą, tėvai (globėjai, rūpintojai) savo kasmetinių atostogų metu turi teisę keturias savaites per metus nevesti vaiko į ugdymo įstaigą ir nemokėti atlyginimo už maitinimo paslaugą, pateikę prašymą raštu prieš 10 kalendorinių dienų.

**Atlyginimas už maitinimo paslaugą (ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėse) tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymu mažinamas 50 %, jeigu**:

- šeima yra daugiavaikė, pateikus tai patvirtinančius dokumentus;

- vaikas turi didelių ar labai didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, tai patvirtinus teisės aktų nustatyta tvarka;

- abu vaiko tėvai yra bendrojo ugdymo mokyklų, profesinio mokymo įstaigų mokiniai arba universitetų, kolegijų nuolatinių studijų studentai;

- yra sunki šeimos materialinė padėtis dėl laikinai susidariusių aplinkybių ir Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos komisija priėmė sprendimą dėl lengvatos taikymo.

**Atlyginimas už maitinimo paslaugą (ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėse) nemokamas, jeigu:**

- šeima gauna socialinę paramą ir Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyrius pateikė apie tai pranešimą;

- vaikas auga socialinės rizikos šeimoje ir Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos vaiko gerovės komisija priėmė sprendimą dėl vaiko ugdymo.

Prašymai ir dokumentai, kurių pagrindu taikomos atlyginimo už maitinimo paslaugą lengvatos, pateikiami įstaigos vadovui, **priimant vaiką į švietimo įstaigą.** Duomenys apie lengvatos taikymą **tikslinami kiekvienais kalendoriniais metais**, o esant poreikiui gali būti tikslinami ir dažniau. Apie pasikeitusias aplinkybes, kai netenkama teisės į lengvatą, tėvai (globėjai, rūpintojai) privalo nedelsdami pranešti įstaigos vadovui.

Atlyginimas už maitinimo paslaugą įstaigoje mokamas už einamąjį mėnesį, ne vėliau kaip iki einamojo mėnesio **25 dienos, o gruodžio mėnesį – iki 20 dienos.**

Nuo pirmos vaiko ugdymo dienos prasideda švietimo santykiai ir privalomas įstaigos lankymas. Jei vaikas nelanko įstaigos daugiau kaip 20 procentą lankytinų dienų per mėnesį be pateisinamos priežasties įstaiga turi teisę vienašališkai nutraukti sutartį (apie tai prieš 10 dienų įspėjus tėvus raštu). Pateisinamos priežastys dėl kurių vaikas gali nelankyti įstaigos yra: liga, pateikus gydytojo pažymą, tėvų kasmetinės atostogos (pateikus rašytinį prašymą ir dokumentus iš darbovietės, tėvų papildomos atostogos kai šeima augina du ir daugiau vaikų iki 12 m. ar neįgalų vaiką iki 18 metų; mokinių atostogos pateikus rašytinį prašymą ir vasaros mėnesiais, pateikus rašytinį prašymą ne vėliau kaip iki einamų metų gegužės 30 d.; nelaimingų atsitikimų šeimoje atvejai, apie tai informavus įstaigą; oro temperatūra yra žemesnė kaip 20 laipsnių arba ekstremalios situacijos ir kai įstaiga nevykdo ugdymo proceso.

Įstaigos lankymas:

• pirmąsias 2 dienas t. y. rugsėjo 3, 4 d. visi vaikai žymimi kaip esantys, kad galėtume juos įtraukti į mokinių duomenų bazę, kad vaikams būtų skiriamas mokinio krepšelis;

• dėl tolimesnio lankymo Jūs privalote tartis su grupės auklėtojomis.

**KELETAS VERTINGŲ PATARIMŲ TĖVELIAMS**

**1. Neturėkite lūkesčių dėl savo vaiko.** Didžiausią klaidą daro tėvai kurie iš anksto ,,žino“, kaip jų vaikas jausis pirmąsias savaites darželyje. Nenusiteikite, kad viskas bus labai gerai, ar labai blogai.

**2. Nuspręskite, kas iš pradžių ves vaiką į darželį.** Tegul pirmąsias tris savaites vaiką į darželį veda tas iš tėvų, kuris mažiau gaili vaiko ir galės ramiau reaguoti į vaiko ašaras. Vaiko gailėjimas tokioje situacijoje veikia ne teigiamai, o neigiamai – dar labiau ,,drasko“ vaiką, didina jo nesaugumo jausmą.

**3. Atsisveikinimas su vaiku turi būti kuo trumpesnis.** Idealiausias atsisveikinimas yra tas, kai be didelių diskusijų tėvai vaiką perduoda auklėtojai į rankas ir uždaro grupės duris. Tai gal skamba žiauriai, tačiau svarbu įsisąmoninti viena: kuo ilgiau truks atsisveikinimas, tuo labiau vaikas graudinsis ir tuo sunkiau bus jį sugrąžinti į emocinės ramybės būseną.

**4. Kuo mažiau kalbų prie vaiko rytinio atsisveikinimo metu.** Reikėtų vengti vaikui girdint su auklėtoja aptarinėti jo savijautą ar tėvams kylantį nerimą. Rytinis išsiskyrimas su vaiku turi būti greitas ir kuo mažiau skausmingas.

**5. Neapgaudinėkite vaiko.** Neretai tėvai, norėdami palengvinti rytinio išsiskyrimo emocijas stengiasi pabūti grupėje, kol vaikas užsimirš ir tuomet nepastebėtai tyliai išeiti. Kai vaikas susigaudo, kad tėvų nėra, jis išgyvena paniką, kylančią baimę, kad jį paliko, sumažėja vaiko pasitikėjimas, ne tik tėvais, bet ir darželio aplinka, vaiko atsiskleidimas vyksta lėčiau ir sunkiau.

**6. Vaikui suprantamu būdu pasakykite, kada ateisite pasiimti.** Neretai tėvai daro klaidą sakydami, kad labai greitai padirbs ir sugrįš paimti vaiko. Vaikai laiką matuoja kitaip – jiems diena yra suskaidyta ne į valandas, o į veiklų seką. Labai gerai bent jau pirmas savaites pasakyti vaikui, kada ateisite jo pasiimti. Galima sakyti, kad ,,tu pavalgysi pusryčius, tada užsiimsi darbeliais, eisi su vaikais į kiemą žaisti, po to sugrįši pavalgysi pietus, pamiegosi pietų miego, pavalgysi po miego ir tada aš ateisiu tavęs pasiimti“ Dažnai vaikai šią seką kartoja kaip mantrą – tik žinojimas kas seka po ko (ir kiek dar liko), jiems padės ištverti ilgą dieną adaptacijos laikotarpiu ir leis jaustis saugiai.

**7. Neužsibūkite grupėje su vaiku.** Mitas, kad tėvų buvimas grupėje kartu su vaiku palengvina vaiko adaptaciją darželyje. Vaikas gali susidaryti klaidingą vaizdą, kad yra įmanomas variantas likti grupėje kartu su tėčiu ar mama. Kai norėsite vaiką palikti vieną, jis daug įnirtingiau priešinsis, kovodamas už pirminį adaptacijos modelį.

**8. Sutrumpinkite vaiko dieną darželyje.** Bent jau pirmosiomis savaitėmis, atveskime vaiką į darželį kiek vėliau (jei tik yra galimybė – pieš 9 val.) ir, svarbiausia pasiimkite jį kuo anksčiau po pietų miego (idealu – iki 16.30 val.). Taip vaikas pervargs mažiau, jam liks laiko ,,atsijungti“ nuo dienos įspūdžių namų aplinkoje, pabūti su tėvais. Vaikas jausis geriau, sirgs mažiau.

**9. Rekomenduojamas vaiko įvedimo į grupę modelis.** Rekomenduojamas vaiko įvedimas į grupę per savaitę,palaipsniui kiekvieną dieną ilginant jo buvimą grupėje**.** Pirmą dieną vaikas gali ateiti lydimas tėvų, kartu su tėvais papusryčiauti, po geros valandos kartu su tėvais palikti grupę. Antrą dieną rekomenduojama vaiką pirmą kartą palikti vieną, tačiau jo būvimas grupėje turi trukti iki valandos. Trečią dieną buvimas grupėje gali būti ilgesnis nuo 9,00 iki 12,00 val. Ketvirtą dieną vaikas gali būti paimtas prieš miegą. Penktą dieną vaikas gali pirmą kartą likti pietų miego. Jei vaikui pirmoji savaitė yra labai sunki, pietų miegojimą galima nukelti į antros savaitės antradienį, bet ne vėliau nei trečiadienį.

**10. Venkite vaiko ,,tardymo“ apie darželį.** Kodėl? Klausinėjamas vaikas verčiamas prisiminti išgyvenimus likus vienam ir yra papildomai jaudinamas. Kita vertus, Jūsų klausimai gali sukelti vaikui įtarimą, kad ne tik jis, bet ir jūs nesaugiai jaučiatės dėl darželio. Tai tik dar labiau sustiprins jo baimę ir nesaugumo jausmą.

**11. Nebijokite vaiko ašarų.** Vaikas verkdamas išsivalo nuo neigiamų emocijų, nudrenuoja stresą ir neleidžia jam kauptis organizme. Neretai tie vaikai, kurių adaptacija vyko gana emocingai, lydima ašarų ir pasipriešinimo, serga mažiau nei tie vaikai, kurie linkę nerodyti savo nerimo ir baimės, laikyti šiuos jausmus savyje. Jei nepavyksta streso išverkti ir ištrypti, tuomet organizmas ,,suserga“, kad per karščiavimą, prakaitavimą, o neretai – pykinimą išsivalytų, o būtent namų aplinkoje – sukauptų naujų jėgų. Todėl ašarų bijoti nereikia, tačiau jei verkimas pernelyg įsismarkauja, tuomet jau būtina suaugusiojo intervencija išvedant vaiką iš savotiškos transo būsenos.

**12. Greitų rezultatų nebūna.** Pačios baisiausios būna pirmos dvi, neretai – trys savaitės. Širdį drasko graudžios atsisveikinimo scenos, namuose susiduriama su didžiuliu vaiko pasipriešinimu eiti į darželį. Tačiau vaiko adaptacija darželyje tuo nesibaigia. Keista, kad tėvai po kelių savaičių stebisi, kodėl jų vaikas nesidžiaugia darželiu, nenoriai keliasi, nori kuo greičiau išgirsti apie vaiko ugdymosi rezultatus. Svarbu suprasti, kad kol vaikas nepradeda saugiai jaustis naujoje aplinkoje, apie jokius kitokius vaiko pasiekimus kalbėti yra per anksti. Viskas vyksta palaipsniui mažais žingsneliais tik po dviejų trijų mėnesių, o kartais ir gero pusmečio atsiranda tikroji motyvacija eiti į darželį, kur laukia nauji draugai, pradėti ir nebaigti žaidimai, įdomios veiklos, pažinimo ir nuostabiausių atradimų kupinas pasaulis.

**KANTRYBĖS, DRĄSOS IR SĖKMĖS JUMS!**