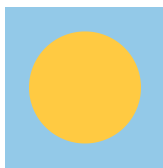


Pirmieji žingsniai darželyje: kaip padėti vaikui adaptuotis?

2026-09-01

Darželio pradžia – didelis pokytis ne tik vaikui, bet ir visai šeimai. Nauja aplinka, nauji suaugusieji ir vaikai, kitokia dienotvarkė, o svarbiausia – ilgesnis atsiskyrimas nuo artimų žmonių. Todėl pirmosiomis dienomis ar savaitėmis gali atsirasti ašarų, nenoro pasilikti grupėje, stipresnio prisirišimo prie tėvų ar kitų emocinių reakcijų.

Atsiskyrimo nerimas yra įprasta ankstyvosios vaikystės raidos dalis, ypač dažna maždaug nuo 6 mėnesių iki 3 metų, tačiau stipresnių reakcijų gali kilti ir vyresniam vaikui susidūrus su nauja situacija, pavyzdžiui, pradėjus lankyti darželį. [1, 2]

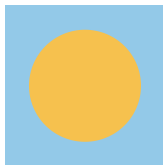


Kiek laiko trunka adaptacija?

Vieno termino, per kurį vaikas „turėtų“ priprasti prie darželio, nėra. Vieni vaikai gana ramiai įsitraukia į naują aplinką per kelias dienas, kitiems tam prireikia kelių savaitių ar daugiau. Pasitaiko ir taip, kad pirmosiomis dienomis vaikas noriai eina į darželį, o sunkumai atsiranda vėliau, kai naujumo jausmą pakeičia supratimas, kad darželis tapo kasdienybės dalimi. [3]

Todėl svarbiau stebėti ne kalendorių, o **vaiko savijautos pokyčius**: ar jam palaipsniui tampa lengviau atsiskirti, ar jis užmezga ryšį su mokytojais, pradeda domėtis veiklomis ir žaidimais, ar atsiranda vis daugiau ramių bei malonių akimirkų.

Adaptacijos metu vaikas gali būti jautresnis, labiau ieškoti artumo, greičiau pavargti. Kai kuriems vaikams gali pasikeisti miegas ar trumpam pasirodyti ankstesniam amžiui būdingesnio elgesio. Tokios reakcijos gali būti susijusios su prisitaikymu prie didelio pokyčio ir nebūtinai reiškia, kad darželyje vaikui yra blogai. [1]



Trumpas ir nuspėjamas atsisveikinimas padeda

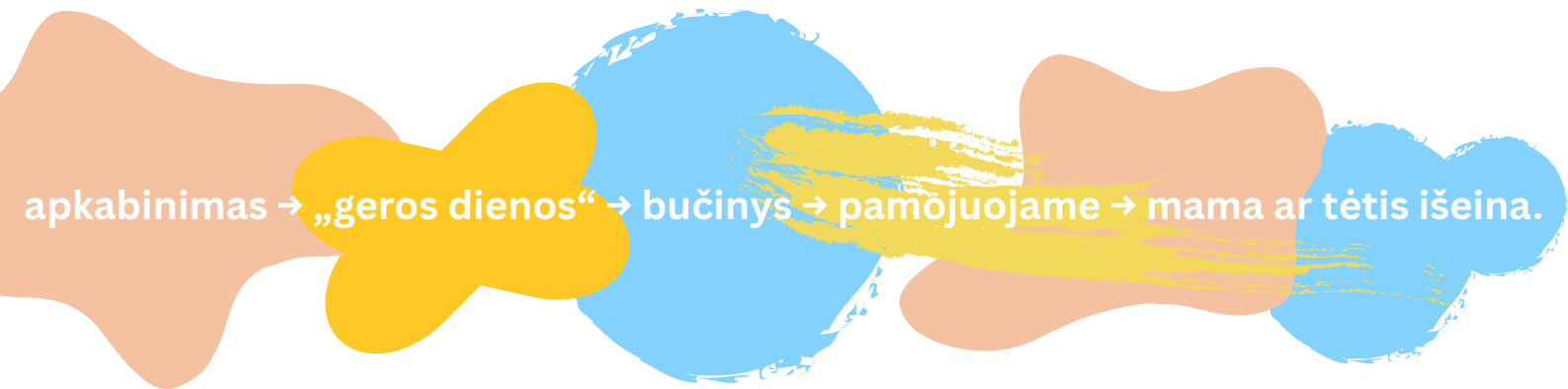


Vienas svarbiausių dalykų adaptacijos laikotarpiu – **nuspėjamumas**. Amerikos pediatrių akademija, UNICEF ir kiti ankstyvosios vaikystės specialistai rekomenduoja turėti trumpą, pasikartojantį atsisveikinimo ritualą. [1, 2, 4]

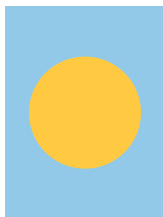
Tai gali būti apkabinimas, bučiny, keli tie patys atsisveikinimo žodžiai ir vaiko perdavimas mokytoji. Ilgai užsitęsęs atsisveikinimas gali pratęsti įtampą, todėl pasakius, kad išeinate, svarbu savo sprendimo laikytis.

Taip pat nerekomenduojama **dingti vaikui nepastebėjus**. Vaikui svarbu patirti, kad suaugusysis atsisveikina, išeina ir vėliau sugrįžta. Kartojantis šiai patirčiai stiprėja vaiko pasitikėjimas, kad atsiskyrimas yra laikinas. [2]

Galima susikurti savo šeimos ritualą, pavyzdžiui:



Svarbiausia ne pats ritualas, o jo pastovumas.



Pasakykite vaikui, kada sugrįšite – jam suprantama kalba

Mažam vaikui „ateisiu 16 valandą“ dažniausiai reiškia labai mažai. Daug aiškiau sakyti:

„**Ateisiu tavęs pasiimti po pietų.**“

„**Ateisiu, kai pamiegosi ir pavalgysi pavakarių.**“

Amerikos pediatrių akademija rekomenduoja apie grįžimo laiką kalbėti vaikui suprantamais dienos įvykiais, o svarbiausia – grįžti taip, kaip buvo pažadėta. [2]

Tai padeda kurti labai svarbią patirtį: „**Mama ar tėtis išeina, bet visada sugrįžta.**“



Leiskite vaikui jausti

Išgirdus verkiantį vaiką natūraliai norisi jį kuo greičiau nuraminti: „Neverk“, „juk čia smagu“, „nėra ko liūdėti“. Tačiau vaikui labiau padeda jo jausmo pripažinimas.

Galime pasakyti:

„Tau dabar sunku. Aš tave apkabinsiu, o tada eisiu į darbą. Po pietų grįšiu.“

„Aš tave myliu, tu čia saugus, ir aš sugrįšiu.“

„Galim apsikabinti dar vieną kartą ir tada atsisveikinsim.“

„Dabar liūdna, bet po truputį bus lengviau.“

„Ką norėtum, kad padarytume atsisveikindami – apkabinimą ar pamojuotume?“

„Aš žinau, kad tu gali pabūti čia, net jei dabar labai liūdna.“

„Matau, kad tau liūdna, nes nenori su manimi atsisveikinti.“



UNICEF rekomenduoja į vaiko nerimą reaguoti supratingai, jo nenuvertinti ir atkreipti dėmesį tiek į žodžiais, tiek elgesiu rodomus signalus. [1]

Svarbus skirtumas: **priimti vaiko jausmą nereiškia pakeisti susitarimą**. Galime leisti vaikui liūdėti ir kartu ramiai išlaikyti ribą, kad šiandien jis lieka darželyje.



Tėvų ir mokytojų ryšys taip pat svarbus

Vaikui lengviau pasitikėti nauju suaugusiuoju, kai jis mato, kad juo pasitiki ir jo tėvai. Ankstyvojo ugdymo specialistai rekomenduoja tėvams dalintis su mokytojais informacija apie tai, kas vaiką ramina, ką jis mėgsta, kaip komunikuoja savo poreikius ir kas jam paprastai padeda sudėtingose situacijose. [4]

Jei rytiniai atsisveikinimai sunkūs, verta su grupės mokytoju susitarti dėl bendro plano. Pavyzdžiui, kas pasitinka vaiką, kokia veikla jam pasiūloma atėjus ir koks atsisveikinimo būdas jam geriausiai tinka.



Po darželio vaikui gali reikėti daugiau ramybės

Darželio diena mažam vaikui yra intensyvi: daug žmonių, garsų, veiklų, taisyklių ir socialinio bendravimo. Todėl adaptacijos laikotarpiu po darželio gali reikėti ne papildomų pramogų, o **poilsio, laisvo žaidimo ir artumo su šeima**.

Ankstyvosios vaikystės specialistai rekomenduoja pirmosiomis savaitėmis namuose suteikti daugiau ramaus laiko ir, jei vaikas pavargęs, pagal poreikį koreguoti poilsio ar miego rutiną. [4]

Kartais vaikas, kuris darželyje visą dieną atrodė ramus, namuose tampa irzlus ar stipriau reaguoja į smulkmenas. Tai nebūtinai reiškia, kad diena buvo nesėkminga – namai gali būti vieta, kurioje vaikas po intensyvios dienos pagaliau gali atsipalaiduoti.



O jeigu vaikui vis tiek labai sunku?

Adaptacija nėra varžybos. Svarbu ne tai, ar kitas grupės vaikas jau neverkia, o **ar jūsų vaikui laikui bėgant darosi bent šiek tiek lengviau**.

Jeigu vaikas ir praėjus kelioms savaitėms patiria labai stiprų nerimą, ilgai nenusiramina tėvams išėjus, sunkumai nemažėja ar reikšmingai trukdo jo kasdieniam gyvenimui, verta ieškoti papildomos pagalbos. NHS taip pat rekomenduoja kreiptis konsultacijos, kai atsiskyrimas vaikui sukelia didelį ir ilgai trunkantį stresą arba situacija negerėja per kelias savaites. [5]

Pirmiausia verta pasikalbėti su **grupės mokytoju** – jo matymas, kaip vaikas jaučiasi tėvams išėjus, gali labai papildyti tai, ką šeima mato rytais ir vakarais. Prireikus galima pasitarti ir su darželio **psichologu**, o esant platesnių abejonių dėl vaiko savijautos – su jo sveikatos priežiūros specialistu.

Trumpai: kas gali padėti pirmosiomis savaitėmis?

- Ryte palikite pakankamai laiko, kad nereikėtų skubėti.
- Kalbėkite apie darželį ramiai ir paprastai.
- Pasakykite, kada grįšite, vaikui suprantamais dienos įvykiais.
- Susikurkite trumpą ir pastovų atsisveikinimo ritualą.
- Neikite slapta – atsisveikinkite.
- Pripažinkite vaiko jausmus, tačiau išlaikykite susitarimą.
- Bendradarbiaukite su grupės mokytoju.
- Po darželio palikite daugiau vietos poilsui, laisvam žaidimui ir artumui.
- Vertinkite vaiko **individualią pažangą**, o ne lyginkite jį su kitais.

Darželio pradžia vaikui yra mokymasis būti naujoje aplinkoje ir kurti naujus santykius. Tam reikia laiko, kartojimosi ir suaugusiųjų, kurie savo elgesiu perduoda žinutę: „**Matau, kad tau sunku. Tu esi saugus. Aš tavimi pasitikiu ir sugrįšiu.**“

Šaltiniai

- [1] **UNICEF.** *How to manage your child's separation anxiety.* Praktinės rekomendacijos tėvams apie atsiskyrimo nerimą ir pagalbą vaikui. [UNICEF – How to manage your child's separation anxiety](#)
- [2] **American Academy of Pediatrics, HealthyChildren.org.** *How to Ease Your Child's Separation Anxiety.* Informacija apie atsiskyrimo nerimą, trumpus atsisveikinimo ritualus, nuoseklumą ir tėvų sugrįžimo pažado laikymąsi. [American Academy of Pediatrics – Separation Anxiety](#)
- [3] **Raising Children Network.** *What to do when children aren't settling in at child care.* Australijos Vyriausybės remiamas ankstyvosios vaikystės informacijos šaltinis apie individualius vaikų adaptacijos skirtumus ir bendradarbiavimą su pedagogais. [Raising Children Network – When children aren't settling in](#)
- [4] **Raising Children Network.** *Child care: tips for settling in.* Rekomendacijos apie rytinę rutiną, atsisveikinimą, ryšį su pedagogais ir vaiko poilsį pirmosiomis darželio savaitėmis. [Raising Children Network – Tips for settling in](#)
- [5] **NHS.** *Separation anxiety.* Jungtinės Karalystės Nacionalinės sveikatos tarnybos informacija apie atsiskyrimo nerimą, pagalbos būdus ir požymius, kada verta kreiptis konsultacijos. [NHS – Separation anxiety](#)

Parengė:

Psichologė Viktorija Tamošiūnaitė

viktorija.tamosiunaite@gmail.com