**KAIP TĖVELIAI GALI PALENGVINTI VAIKO ADAPTACIJOS LAIKOTARPĮ**

* Susipažinkite su darželio tvarka, dienotvarke, mokytoja, palaikykite glaudų ryšį, tai padės jums ir vaikui greičiau adaptuotis ir saugiau jaustis.
* Priimkite savo ir vaiko jausmus, kurie kyla dėl naujo etapo jūsų gyvenime, kaip natūralų pokytį. Tai suteiks jums daugiau pasitikėjimo ir ramybės.
* Neskubėkite išeiti iš darželio, pabūkite ten nors keletą minučių. Pakalbėkite su mokytoja, kaip vaikui pavyko įveikti iškilusius sunkumus, kiek laiko tai užtruko. Tada žinosite, kaip su kiekviena diena vaikui sekasi prisitaikyti, kokiems sunkumams įveikti reikia daugiau laiko.
* Atraskite teigiamų bruožų vaiko elgesyje. Pasakykite vaikui, kokie dalykai jus džiugina, pvz. kad jis pasitiki savimi, moka susidraugauti su kitais vaikais, laikosi reikalingų taisyklių.
* Apie įveiktus sunkumus papasakokite kitiems šeimos nariams, draugams. Kartu pasidžiaukite.
* Jei dukra ar sūnus verkšlena ir nenori išsiskirti, parodykite jam, kad suprantate jo jausmus, bet pasistenkite išlikti ramūs ir kantrūs – tai pats geriausias pavyzdys ir atrama vaikui.
* Jei mamai at tėčiui pradžioje labai sunku atsiskirti, jie ypač nerimauja, būtų geriau, kad vaiką atlydėtų kitas šeimos narys - močiutė, senelis, brolis, sesuo.
* Dažnai vaikui reikia, kad jūs tiesiog jį išklausytumėte. Padrąsindami pasakykite, kad jūs jį suprantate, kad jums taip pat būna neramu, liūdna.
* Atsisveikinkite savo įprastu būdu ir kiek galėdami trumpiau. Galite sugalvoti savo atsisveikinimo ritualą, kuriuo noriai dalinsitės su vaiku (gal tai bus keli bučinukai, gal du rankos paspaudimai ir pirštu vienas kitam paspausite nosį, gal pamojuosite...).
* Pažadėję ateiti tam tikru metu, visada laikykitės duoto žodžio. Kelios minutės jums gali atrodyti smulkmena, o mažyliui jos trunka visą amžinybę.
* Net jei vaikas iš karto nubėgo žaisti, neišeikite neatsisveikinę, nes vėliau vaikas gali pasijausti paliktas ir išduotas.
* Namuose trumpų atostogų metu ar savaitgaliais laikykitės to paties dienos režimo, kaip ir darželyje.
* Domėkitės ta aplinka, kurioje paliekate savo atžalą. Paprašykite, kad vaikas papasakotų ir parodytų, su kokiais žaislais žaidė, su kuo susipažino, kurio vaiko vardą atsimena, ką išmoko naujo.
* Jei vaikas sunkiai apsipranta ir per kelias savaites visiškai niekas nesikeičia, ypač pradėjus eiti į darželį, jokiu būdu nepalikite jo namuose ar pas močiutę, nes kitą dieną bus dar sunkiau.
* Kad jaustumėtės tvirtesnė (-is), nestokotumėte ryžto, pasitarkite su mokytoja, darželio specialistais ar draugais, kurie sėkmingai įveikė panašų etapą.

Psichologė Gražvilė Judelevičienė