

PRAKTISKI IETEIKUMI VECĀKIEM, KĀ SEKMĒT VEIKSMĪGU ADAPTĀCIJU BĒRNUDĀRZĀ



Pielāgojaties bērnudārza dienas ritmam – cikos bērni iet gulēt pusdienlaiku, cikos iet ārā utt., un mēģiniet bērna dienas ritmu laicīgi pieskaņot tam, kāds tas būs izglītības iestādē. Tas būs ļoti palīdzoši bērnam, turklāt viņa bioloģiskais pulkstenis dos iespēju iemigt tajā pašā laikā, kad grupas biedri iet gulēt.



Adaptācijai palīdzoši ir pārrunāt citu bērnu un pedagogu vārdus, pastāstīt, ko bērnudārzā dara, jo tas mazajam cilvēkam rada drošības izjūtu – viņš zina, kas kam sekos un zina, pēc kuras aktivitātes viņš ies mājās.



Vienmēr atvadieties, informējiet bērnu kad būsiet atpakaļ. Neziņa bērnam rada milzīgu nedrošības sajūtu un vēl stiprāku pieķeršanos vecākiem nekā tad, ja mamma vai tētis skaidri izstāsta, ka tagad ies prom un atgriezīsies, piemēram, pēc tam, kad mazais būs pagulējis diendusu. Tomēr jāatceras, ka atvadām jābūt iespējami īsām, lai neveicinātu emocionālo spriedzi un pārdzīvojumu bērnam!



Lai adaptācijas laiks būtu veiksmīgs, apmeklējumam dārziņā jābūt regulāram un vienādam. Pirmās dienās tās var būt tikai dažas stundiņas, bet katru dienu un vēlams vienā laikā. Izvairieties adaptācijas laikā paņemt kādu brīvdienu – tas tikai nāks par sliktu.



Ļoti svarīgi uz bērnudārzu nākt laicīgi. Rītam ir jābūt mierīgam un bez lieka stresa! Bērnam nevajadzētu just diskomfortu dēļ tā, ka kavējat rīta nodarbību vai kopīgu brokastošanu.



Adaptācijas periodā vecākiem jārēķinās, ka bērnam būs izteikti lielāka nepieciešamība pavadīt laiku ar vecākiem, saņemt papildus uzmanību. Pēc bērnudārza ieteicamas kopīgas aktivitātes, vajadzīgs ilgāks laiks kopīgām rotaļām, nedalītai vecāku uzmanībai.

Ja ir jautājumi par adaptācijas procesu grupā, nedrošība vai citas sajūtas, kuras vēlaties pārrunāt, droši meklējiet palīdzību/padomus un atbalstu!

*Ar sveicieniem, PII "Saimīte" sociālais pedagogs Anda Daugule
Tālr.nr. saziņai: 28771562*