



## VAIKŲ GRĮŽIMAS Į DARŽELĮ PO KARANTINO: REKOMENDACIJOS TĖVAMS

**Vaikų grįžimas į darželį po karantino** – naujas iššūkis mums visiems. Pandemija, karantinas, išėjimas iš karantino - tai naujos patirtys, to nesame patyrę niekada anksčiau. Nežinomybė gali kelti nerimą, pasimetimą, įtampą, susirūpinimą tiek suaugusiems, tiek vaikams. Tad kad vaikų grįžimas į darželį po karantino praeitų kuo sklandžiau ir ramiau, turime tam pasiruošti patys ir paruošti vaikus. Dalinamės keletu rekomendacijų:

### PASIRUOŠIMAS NAMUOSE

- ✓ **Pirmiausiai, atvirai sau atsakykite į klausimą, ar esate RAMIAI nusiteikę ir pasiruošę vesti vaiką į darželį?** Natūralu, kad gali būti neramu, kaip vaikas jausis darželyje po pertraukos, ar darželyje jam bus saugu, ar lengva bus atsiveikinti ryte ir pan. Yra visiškai normalu taip jaustis. Svarbu nerimą pastebėti savyje ir atrasti būdų, kaip jį sumažinti, neparodant ir neišgąsdinant vaiko. Jei tėvai išlieka ramūs, daug lengviau pavyksta nuraminti ir vaiką.
- ✓ **Papasakokite vaikams apie naujoves darželyje iš anksto.** Vaikams svarbu pasakyti, kad kol šeima buvo karantine, darželis taip pat buvo karantine ir, kaip ir namuose buvo atsiradę naujų saugumo taisyklių, taip jos atsirado ir darželyje. Pasakykite vaikams, kad atvykus į darželį:
  - auklėtoja vaikus pasitiks ne grupėje, o prie lauko durų (ir dėl saugumo, ir iš pasiilgimo);
  - pasitikdama vaikus, auklėtoja dėvės kaukę (tikrą saugumo skydą);
  - kiekvienam vaikui auklėtoja pamatuos temperatūrą specialiu aparatu (labai įdomi patirtis!);
  - su tėvais reikės atsiveikinti prie įėjimo, iki rūbinėlės ir grupės vaikus palydės auklėtoja arba auklėtojos padėjėja (tėveliams reikės pamojuoti nuo lauko durų);
  - reikės išmokti sveikintis naujoviškai (mokysimės draugauti laikydamiesi atstumo);
  - jei kažkas bus neaišku, auklėtoja atsakys į visus klausimus (jei kažko nežinos, atsakys iškart, kai tik išsiaiškins).
- ✓ **Kalbėdami su vaikais apie grįžimą į darželį, pasistenkite išlikti kuo įmanoma ramesniais, drašiais, entuziastingais.** Daugelis tėvų nerimaus atveddami savo vaiką po pertraukos į darželį. Taip jaustis normalu. Tik daugumai vaikų bus sunku išsiskirti su mamomis ir su tėčiais, kuriuos mato sunerimusius. Tada vaikai irgi pradeda nerimauti: „Kas čia tame darželyje pasikeitė, kad net mama ir tėtis atrodo tokie sunerimę?“.
- ✓ **Mama ar tėtis?** Rekomenduojame iš anksto apsvarstyti, kas ryte palydės vaiką ar vaikus iki darželio. Kuris - mama ar tėtis - jaučiasi ramiau, užtikrinčiau ir su kuo vaikui bus lengviau atsiveikinti? Tai svarbu, ypač pirmomis dienomis po pertraukos.
- ✓ **Ypatingas dėmesys vaiko miegui.** Karantinas galėjo išderinti vaikų miego režimą. Tačiau tikrai svarbu, kad vaikas rytais jaustųsi pailsėjęs ir žvalus, tada ir į darželį žingsniuotų su gera nuotaika, lengviau atsiveikins. Gali atsitikti taip, kad sugrįžus į darželį, vaikas vakarais vis labiau vilkinsėjimo miegoti laiką. Padės Jūsų kantrybė ir žinojimas, kad miegas yra dar vienas išsiskyrimas ir vaikas tiesiog nori pratęsti buvimo su Jumis laiką.

## ATĖJUS Į DARŽELĮ

- ✓ **Pirmų dienų įtampa.** Natūralu, kad pirmomis dienomis gali būti iki galo neaišku, kaip elgtis atėjus į darželį. Svarbu, sekite auklėtojų instrukcijas, jos viską pasakys. Taip pat prašome išlikti kantriems, jei susidarys eilutė prie įėjimo į darželį ir teks šiek tiek luktelėti. Auklėtojos turės daug ką nuveikti per pirmas minutes sutikdamos kiekvieną vaiką: pasisveikinti, atnaujinti pažintį, nuraminti, pakalbinti, padrąsinti, išklaudyti pirmus pasidalinimus apie nesimatymo laiką, pamatuoti temperatūrą, palaukti kol vaikas atsisveikins su tėveliais. O siekiant vaikams sukurti kuo didesnę saugumą ir ramybę sugrįžus į darželį, stengsimės išlaikyti tempą atsižvelgdami į kiekvieną vaiką.
- ✓ **Trumpas, bet aiškus atsisveikinimas.** Atsisveikinkite šiltai, bet kartu ryžtingai ir tvirtai. Pirmomis dienomis po pertraukos palikdami vaiką darželyje galite jaustis keistai, neramiai, jaudintis. Viskas suprantama, tik svarbu to neparodyti vaikui, kad jis neišsigąstų ir nesunerimtų. Todėl pasistenkite atsisveikinti greitai, neužtempti išsiskyrimo. Dažniausiai vaikai nusiramina vos tik tėvai išeina pro duris.
- ✓ **Atsisveikinti svarbu.** Slapti vaiko palikimai, vaikams sukelia daug nerimo ir didelį nesaugumą kiekvieną kartą artėjant išsiskyrimui. Labai baisu suprastus, kad kol žiūrėjai pro langą arba buvai kalbinamas pasiilgtos auklėtojos, mama ar tėtis dingo. Todėl, kad ir kokie sunkūs atsisveikinimai bebūtų, atsisveikinkite visada. Nežadėkite vaikui, kad tuoj tuoj sugrįšite, jei žinote, kad taip nebus, vaikas sunerims greitai Jūsų nesulaukęs ir sekantį kartą sunkiau atsisveikins. Tiesiog pasakykite: „Myliu Tave ir mylėsiu amžinai. Vakare ateisiu Tavęs pasiimti. Kol nesimatysime, galvosiu apie Tave. Smagios dienos Tau darželyje! Iki.“

**O svarbiausia – nepamirškime, kad darželis yra smagi vieta kiekvienam vaikui!  
Juk vaikystė nebuvo atšaukta, linksmybės nebuvo karantinuotas,  
o pasakų ir žaidimų su draugais neužpuolė jokie virusai! 😊**