

Lubānas pirmsskolas izglītības iestādes "Rūķīši" Rekomendācijas adaptācijas periodam uzsākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi

1. Jau no bērnības centieties pieradināt bērnu pie dažādu situāciju maiņas- trenējiet adaptēšanās sistēmu. Māciet viņu pielāgoties mainīt savu uzvedību. Tas ir pa spēkam jūsu bērnam. Adaptācijas grūtības ir jācenšas pārvarēt, taču netraucējot bērna fiziskajai un emocionālajai veselībai.
2. Mazos bērnus pirms nākšanas uz iestādi atradināt no krūts barošanas.
3. Noskaņojiet pēc iespējas pozitīvāk iešanai uz bērnudārzu. Sagatavojiet viņu īslaicīgam šķiršanās brīdim ar jums, lieciet viņam saprast, ka iet uz bērnudārzu ir tas pats darbiņš, ko dara mamma un tētis. Un, pats galvenais, stāstiet bērnam, ka viņš tāpat kā iepriekš, jums ir ļoti dārgs un mīļš.
4. Savlaicīgi uzziniet visu to jauno, ar ko saskarsies jūsu bērns bērnudārzā. Mēģiniet prognozēt, kā bērnam varētu klāties jaunajā kolektīvā. Iepazīstiniet mazuli ar lietas īstajiem apstākļiem. Bērnam ir jāzina, kas viņu sagaida-audzinātājas, grupiņas biedri, dienas režīms, nodarbības un daudz kas cits, kas nav mājās.
5. Nekādā gadījumā neapspriediet bērna klātbūtnē jūs uztraucošas problēmas, kas saistītas ar bērnudārza apmeklējumu. Neizrādiet viņam, ka jūs uztraucaties, baidāties vai neesat par kaut ko pārliecināts. Bērni šajā vecumā ir ārkārtīgi jūtīgi un uztver vismazākās jūsu garastāvokļa maiņas. Mazais jūt un uzskata- ja jau mamma par kaut ko baidās, viņu te atstādama, tātad jābaidās ir arī viņam.
6. Atklājiet bērnam kontaktēšanās „noslēpumus”, lai viņš vieglāk spētu mācīties kontaktēties ar bērniem un pieaugušajiem.
7. Mēģiniet organizēt savu laiku tā, lai pirmās nedēļas laikā, bērns pavadītu bērnudārzā ne vairāk kā 2-3 stundas. Lai mazais justos drošāk un mazajai sirsniņai kaut kas atgādinātu par mājām un mammu, līdzī var ņemt mīļlietas. Daudziem bērniem ir svarīgas labi pazīstamas un ierastas lietas.
8. Ģimenē, šajā laikā, jācenšas radīt mierīgi apstākļi bez konfliktiem. Saudzējiet bērna novājināto nervu sistēmu. Nereaģējiet uz viņa izgājieniem un nesodiet par kaprīzēm. Bērnam pietrūkst tā laika , ko viņš pavadīja kopā ar sev tik mīļiem un tuviem cilvēkiem.
9. Nekādā gadījumā nedraudiet bērnam ar bērnudārza apmeklējumu, ja viņš slikti uzvedas.

Mīļie vecāki! Bērna adaptēšanās periods patiesībā ir jūsu rokās, tāpēc ir svarīgi to veidot pēc iespējas veiksmīgāk. Lai jums veicas!