

## MIELI TĖVELIAI,

*Jums rūpi sėkminga vaiko adaptacija darželyje? Domitės vaiko sveikatai palankia mityba? Skaitykite šį naujienlaiškio numerį ir jame rasite naudingų patarimų bei atsakymų į Jums aktualius klausimus.*

# ADAPTACIJA DARŽELYJE

Sakoma, kad, tik gimus vaikui, tėvams reikia mokytis jį paleisti. Ką tai reiškia, dažniausiai paaiškėja būtent tada, kai vaikas išeina į darželį. Ypač nuo trejų metų kiekvienam vaikui turi atsirasti galimybė draugauti ir būti su kitais vaikais, išeiti iš jam artimiausios aplinkos, būti savarankiškam ir pačiam tyrinėti pasaulį. Išaugęs vaiko poreikis sužinoti, kas vyksta už namų sienų, gąsdina tėvus – juos drasko prieštaravimas tarp „noro paleisti“ SAVO vaiką ir „noro sulaukyti“ ir pasilikti jį tik sau. Todėl darželio lankymas tėvams sukelia pagrindinę problemą, apipintą nerimu ir baime, – kaip padėti vaikui prisitaikyti prie naujos aplinkos, kaip prieraišumą mamai pakeisti prieraišumu svetimam asmeniui ir kaip neskausmingai įveikti adaptacijos procesą?



Pasiruošimas darželiui neapsiriboja vien tik būtiniausių daiktų supirkimu ir vaiko sveikatos patikrinimu. Be abejo, tai atlikti svarbu, tačiau tai turėtų būti paskutinis pasiruošimo darželiui „laidelis“. Prieš leisdami vaiką į darželį, tėvai turi žinoti, kad:

- *jų pačių nerimas dėl darželio, abejonės ar nepasitenkinimas labai lengvai perduodamas vaikui, tad pirmiausia tėvams reikia pradėti nuo savo pačių požiūrio. Jeigu tėvai žino, kodėl jie veda vaiką į darželį (reikia grįžti į darbą, vaikui reikia bendraamžių ir pan.), vaikas jaučiasi saugiau. Jeigu abejojama dėl šio sprendimo, jei mama (tėtis) labai neri-*

*mauja, išgyvena kaltę, jaudinasi dėl savo vaiko, dažnai vaikai tą pajunta – jie gauna žinią, kad darželis yra nesaugi vieta, kelianti nerimą, nes net mama dėl to jaudinasi. Tėvai turėtų nuoširdžiai savęs paklausti: „Ar jau esu pasiruošusi (-ęs) išleisti (paleisti) savo vaiką?“ ir „Kaip aš dėl to jaučiuosi?“. Jeigu tėvai sugeba įvardyti savo jausmus, juos priimti, tada paleisti vaiką darosi lengviau;*

- *kai tėvai nurimsta, nebesiblaško ir apsisprendžia dėl darželio lankymo ar nelankymo, jiems pravartu sužinoti darželio dienotvarkę ir pamažu pertvarkyti savąją taip, kad ji būtų kuo artimesnė darželio dienotvarkei. Tai turi vykti porą ar tris mėnesius prieš pradėdant vaikui lankyti darželį. Kai pokyčių daug, vaikui gerai turėti bent šį tą, prie ko jam nereikia adaptuotis – rutinos ir nuoseklumo (tas pats laikas, kai yra valgo ma, miegama, einama į lauką ir pan.);*

- *pasiruošimo darželiui etapo metu naudinga pasitreniruoti išsiskirti. Kasdien bent kelioms minutėms mamai reikėtų pasistengti atsiskirti nuo vaiko. Juk galima palikti jį su tėčiu, močiute, aukle, kaimyne ar pan. Jeigu mažylis 2–3 metus kasdien laiką leido tik su mama, žinoma, kad prisitaikyti prie išsiskyrimo nebus taip lengva, tačiau, šiek tiek pasitreniravus iš anksto, jis įgaus patirties, supras, kad mama niekur nedings, net jei ir kurį laiką bus išėjusi;*

- *vaikas neturi jokios patirties, ką reiškia eiti į darželį, todėl nežino, ko gali tikėtis. Vaikas gali daug fantazuoti, o tai gali stiprinti jo nerimą. Todėl labai svarbu, kad su vaiku būtų kalbama apie tai, kas jo laukia nuėjus į darželį. Viena iš klaidų, kurią daro tėvai, ruošdami vaiką darželiui, – tai, kad pasakoja apie darželį perdėtai optimistiškai. Tėvai turi žinoti, kad tikrai nereikia bijoti vaikui užsiminti, kad kartais darželyje vaikai susipyksta, kartais vienas kitą užgauna, kartais būna prastos nuotaikos ir nenori žaisti, kad darželyje vaikui gali būti liūdna, jis gali ilgėtis mamos. Vien tik teigiamų dalykų apie darželį pasakojimas gali stipriai nuvilti mažylį, kai jis susidurs su darželio realybe – jam paaiškės, kad darželyje nėra jau taip smagu, o jis jaučiasi nesvarbus tėvams, pasimetęs, sutrikęs, nežinantis, kaip turėtų elgtis jam visiškai naujoje situacijoje. Pasakodami apie darželį, tėvai gali labiau akcentuoti tas veiklas, kurias vaikas mėgsta (pavyzdžiui, žaisti lauke arba piešti), arba dalykus, kurių vaikas išmoks (skaičiuoti, skaityti). Taip pat gali pasitelkti piešimą aiškindami darželio veiklų eilės tvarką: vaikas valgys, žais su kitais vaikais, jie sės prie stalo ar eis į lauką, miegos, o tada ateis tėvai.*

Vienas svarbiausių sklandžios adaptacijos elementų yra vaiko pasitikėjimo auklėtoja kūrimas. Tėvai turi vengti išankstinės neigiamos nuostatos dėl auklėtojos („gal mano vaiką skriaus, blogai prižiūrės, susargdins...“), teigiamo ar neigiamo jos vertinimo. Priešingai – tėvai turi stengtis užmegzti kontaktą ir sukurti teigiamą ryšį su auklėtoja. Tėvai turi pasitikėti darželyje dirbančiais pedagogais ir taip jie turi padėti įgyvendinti pagrindinę adaptacijos darželyje laikotarpio užduotį – rasti vaikui naują „šaką“ – auklėtoją, kuria vaikas turi išmokti pasinaudoti kaip jėgos šaltiniu.

Adaptacijos darželyje laikotarpiu tėvams sunkiausia išverti neadekvačią vaiko reakciją į atsiskyrimą: tai ašaros, bėgimai paskui, prašymai nepalikti. Tėvus turėtų raminti faktas, kad vaikai, kurie neverkia palikti darželyje, yra veikiau išimtis, o ne taisyklė. Sunkiausias dažniausiai būna pirmas adaptacijos mėnuo, tačiau, manoma, kad adaptacinis laikotarpis gali trukti nuo 3 iki 6 mėnesių. Tėvai privalo būti pasiruošę tam, kad prisitaikymo prie darželio etapu vaikas gali tapti itin jautrus, nerimastingas, dirglus, gali atsirasti daugiau baimių, jis gali sunkiau atsiskirti nuo tėvų ir gerai pažįstamoje aplinkoje, gali pasireikšti pykčio protrūkių, apetito sumažėjimas, neramus miegas ir kt. Vaiko elgesyje gali būti pastebimas tarsi žingsnis atgal, pavyzdžiui: jis vėl gali pradėti šlapintis į lovą, nors jau buvo išmokęs miegoti be sauskelnių. Kol vaikas jaučiasi nesaugiai naujoje aplinkoje, jis gali būti labiau atsiribojęs nuo bendraamžių, nesidomėti veikla. Tėvai turėtų kantriai išlaukti to momento, kai vaikas pradės domėtis žaislais bei auklėtojų siūloma veikla, nes tai bus ženklas, kad vaikas adaptavosi naujoje aplinkoje, jis įsisažmonino, kad darželis yra vieta, kurioje jis bus be tėvų. Dėl vaiko savijautos tėvai turėtų sunerimti tada, kai prisitaikymo laikotarpis pernelyg ilgai užsitęsia ir tai pasireiškia stipriai išreikštais simptomais: pykinimu, pilvo, galvos skausmais, nemiga, apatiškumu, išsekimu. Tokiu atveju vertėtų pasikonsultuoti su specialistais.

Tėvai taip pat klysta manydami, kad atvestas į darželį vaikas neverks, jei jį paliks nepastebimai, įsitraukus į žaidimą. Vis dėlto, kai vaikas supranta, kad tėvų nebėra, o jį paliko, jis išgyvena didelį pasimetimą, baimę, nesaugumą. Vaikas jaučiasi apgautas, tada jam be galo sunku pasitikėti ne tik tėvais, bet ir darželio auklėtojomis. Todėl tėvams visada REIKIA atsisveikinti su vaiku, niekada nebėgti slapčiomis. Pasak psichologų, idealiausias variantas yra ryžtingas atsisveikinimas, kai pasakoma mažyliui, kad dabar mama (tėtis) išeis ir grįš jo pasiimti po valgio, miego ar žaidimų. Atsisveikinimą gali palengvinti ir tėvų bei vaiko susikurti ritualai, pavyzdžiui, apsikabinimas–bučkis–„žaidimas“. O mamos nuoširdus pasakymas vaikui, kad nuolat apie jį galvos būdama darbe, nusiųs vaikui žinutę, kad juo tikrai rūpinamasi ir jis yra svarbus.

Dar norėtųsi paminėti, kad dažnai vaikui tariama frazė „tavo mama greitai ateis!“ neturi jam jokio teigiamo poveikio. Ką reiškia „greitai“? Mažas vaikas subjektyviai jaučia laiką, laiko atkarpa jam bus keliagubai ilgesnė negu suaugusiajam. Tokiu atveju šią frazę vaikas gali suvokti kaip melą, nes jis pats konstatuoja, kad ji neteisinga. Taigi tėvams nereikėtų vaiko apgaulinėti sakant, kad jie „labai greitai“ ateis jo pasiimti. Taip pat vaikas nesupras, jeigu bus pasakyta konkreti

valanda, kada tėvai ateis, nes vaikai laiką matuoja suskaičiuodami jį ne valandomis, o veiklos sekomis (pusryčiai, pietų miegas ir t. t.). Todėl vaikui paaiškinant, kada jo sugrįš pasiimti, tinkamiausia būtų išvardyti dienos veiklas, kurios vyks iki jį pasiimant.

Adaptacijos darželyje laikotarpiu vaikų jausmai ypač sustiprėja, nes tokį dažną ir ilgai trunkantį atsiskyrimą nuo artimųjų jie patiria pirmą kartą. Vaikai išgyvena didelį stresą – tai yra normali reakcija, todėl organizmas ieško būdų, kaip su tuo tvarkytis. Atvira emocijų išraiška – tiek verkimas, tiek pykčio demonstravimas – padeda atsikratyti didelės vidinės įtampos. Neišreikštos emocijos niekur nedingsta, tuomet reaguoja kūnas, organizmas suseraga. Todėl tėvai turėtų stebėti darželį lankančio vaiko sveikatą, aiškintis, kas labiausiai kelia vaikui stresą, nerimą ar sukelia nesaugumo jausmą ir, padėdami auklėtojų, sumažinti jų poveikį – kalbėdamiesi, žaisdami vaidmenų žaidimus ir pan. Tėvai neturėtų pamiršti ir to, kad vaikui prisitaikyti padeda ir namų dalelė darželyje, todėl galima į vaiko kuprinę įdėti šeimos albumą (mažyliai labai mėgsta vartyti savo artimiausių žmonių (ir, žinoma, savo!) nuotraukų albumus), knygelę, žaisliuką, mamos ar tėtės skaitomos pasakos įrašą ir pan.

Ir pabaigai. Kai tėvai aktyviai dalyvauja darželio gyvenime (padeda kurti aplinką, dalyvauja renginiuose), kartu su vaiku atlieka „namų darbus“, puoselėja darželio vertybes, atvirai džiaugiasi – tada vaikai geriausiai supranta, kad darželis yra patraukli ir labai įdomi vieta būti ir mokytis. Tad linkime tėvams tinkamo nusiteikimo, kantrybės, o mažiesiems – kuo lengvesnio starto!

*Psichologė I. Matulionienė  
Vilniaus psichologinė-pedagoginė tarnyba  
<http://www.vilniausppt.lt/>*



# IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MAITINIMAS

Tinkama mityba, kaip sveikatos pagrindas, turi didelę reikšmę vaiko raidai. Mityba turi atitikti vaiko amžių. Svarbu laikytis maitinimo režimo, tinkamai paskirstyti energinę paros raciono vertę. Racionali mityba yra tokia, kai vaikas gauna visų ir pakankamais kiekiais jo organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Dėl netinkamos mitybos, stingant kai kurių maistinių medžiagų, mažėja apsauginės organizmo ypatybės, silpnėja vaiko atsparumas, jis greičiau suserga. Tačiau darniai vaiko raidai pavojinga ne tik maisto stoka, bet ir jo perteklius: didėja vaiko kūno masė, jis tampa nejudrus, kyla pavojus atsirasti nutukimui, išsivystyti cukriniam diabetui, plokščiapėdystei. Taigi sveiko vaiko mityba turi būti tinkamai subalansuota, kad vaikas galėtų augti sveikas ir stiprus.

## Pagrindiniai sveikos mitybos principai

- Nuosaikumas.** Net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai.
- Įvairumas.** Gerai sveikatai išlaikyti reikia apie 40 maistinių medžiagų.
- Subalansuotumas.** Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Kad šiuos principus realizuotume, būtina kasdien valgyti visų maisto grupių produktus.
  - Iš pieno, jo produktų organizmas gauna vertingų baltymų ir kalcio.
  - Iš mėsos, jos produktų – baltymų, geležies, vitaminų, mineralinių medžiagų.
  - Iš vaisių – vitaminų, vitamino C, folio rūgšties.
  - Daržovės turi daug vitaminų, mikroelementų ir skaidulų.
  - Grūdų produktai – B grupės vitaminų kompleksas, angliavandenių, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų bei baltymų šaltinis.
  - Racionas turi atitikti bet kurio amžiaus vaiko eikvojamos energijos kiekį, būti įvairus (kuo įvairesnį maistą vaikas valgys, tuo geriau bus patenkinami visi jo organizmo poreikiai).

## Gerų valgymo įgūdžių ugdymo patarimai

- Maistui reikėtų dalintis kartu su vaiku. Tada vaikas geriau valgo, matydamas, kaip tai daro suaugusieji.

- Stengtis valgyti kasdien tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje.
- Pietums pirmiausia derėtų patiekti šviežių daržovių salotų, o desertui – sulčių, vaisių arba vaisių ir uogų patiekalų.
- Deserto duoti tik pavalgius – tinka uogos, vaisiai, truputis gyvūninio ar augalinio pieno ir t. t.
- Skatinti vaiką gerti vandenį visą dieną, po truputį jį gurkšnoti.
- Užkandžius bei kitus maisto patiekalus stengtis patiekti maloniai nusiteikus, tvarkingos ir žaismingos išvaizdos.
- Vaikui pasakoti apie patiekalus, kurie duodami: iš ko jie pagaminti, kaip ir kur auga vaisiai, daržovės, javai, uogos ir pan.
- Riboti saldinių, džiovintų vaisių, saldžių gėrimų ir patiekalų kiekį, nes saldumynai gali pažeisti dantis, didinti nutukimo, cukrinio diabeto atsiradimo riziką, mažinti apetitą.
- Vaikui pasiūlyti maisto kas 2–3 valandas.
- Rekomenduojamas valgomosios druskos kiekis – ne daugiau kaip 1,9 g per parą.
- Kiekvienos porcijos apimtis turėtų būti 250–350 ml, skysčiai – iki 1–1,5 l per dieną.
- Vaisių ir daržovių rekomenduojama apie 300–400 g per parą.

## Palankus maistas

*Grūdai* (nešlifuočių įvairių grūdų patiekalai, rupiai maltų grūdų patiekalai palankesni už pagamintus iš smulkiai maltų, ruginė duona geresnė už kvietinę, grūdų patiekalai naudingesni už pagamintus iš bulvių).

*Daržovės* (bet kokios žalios, supjaustytos taip, kad vaikas galėtų jas sukramtyti, šaldytos daržovės, jų mišrainės, virtos, troškintos garuose daržovės lengviau sukramtomos – jų duodama, kai vaikas nevalgo žalių, taip pat pertrintų daržovių sriubos).

*Vaisiai* (bet kokie švieži vaisiai, bet kokios šviežios pertrintos uogos, šaldyti vaisiai, uogos, nesaldinti uogų ir vaisių patiekalai).

## Patarimai



**Augaliniai baltymų šaltiniai** (sojų produktai, moliūgų sėklos, lęšiai, žemės riešutai, žirniai, migdolai, rugiai, grikiai, kviečiai, saulėgrąžų sėklos, linų sėmenys, avižos, sezamai ir pan.).

**Pienas ir jo produktai** (pieno mišiniai be priedų, neriebūs (2,5–3 %rieb.) jogurtai, neriebus pienas (iki 2,5 %rieb.), varškė, jos sūreliai (saikingai 40–50 g per dieną), sūris (iki 45 g per dieną).

**Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinių daržovės** (liesa virta mėsa (veršiena, jautiena, aviena, triušiena), virta paukštiena (kalakutiena, vištiena), kietai virti kiaušiniai (5–7 min.), žuvis, smulkinti riešutai, kaip grūdų košių pagardas, padažų sudedamoji dalis, lęšių košė, pupelės, žirneliai (pertrinti), įvairus augalinis nerafinuotas šaltai spaustas aliejus (1 arb. šaukšt.), dedamas į košes).

## Kokie turėtų būti sveiki užkandžiai?

Užkandžiai vaikams būtini, nes per pagrindinius valgymus dažniausiai suvalgomas nedidelis maisto kiekis. Jie turėtų būti kokybiški, kad suteiktų užtektinai energijos ir būtinų maistinių medžiagų, būtų patrauklūs ir priimtini.

1. Nustatyti užkandžių vietą ir laiką (vaikas neturi bet kur ir bet ką kramsnoti ar gerti, tai daryti žaisdamas ar žiūrėdamas televizorių).
2. Užkandžius pateikti tarp valgymų 2–3 kartus per dieną. Leisti pačiam vaikui išsirinkti vieną iš jam siūlomų tinkamo maisto patiekalų (pieną, obuolį, slyvas, morką, kitus vaisius, uogas, nešlifuoatų grūdų duonos, pyrago gaminių, tačiau be riebaus kremo ar kitų priedų).
2. Užkandžių porcijos turi būti mažos (1/2 puodelio, 100 ml).
3. Užkandžiaujant, vaiką pratinti prie naujų sveikatinamųjų maisto produktų. Nesiūlyti tik to, ko vaikas nenori. Nesisiegti, kad lėkštė liktų visai tuščia. Atėjus užkandžio laikui, vaikas laukti negali, jam užkandis turėtų būti paduodamas greitai.
5. Užkandžiai turi būti išvaizdūs ir vaikui norimo skonio (pavyzdžiui, kukurūzų ar avižų meduoliukas su obuolių tyre, pertrintomis razinomis, šaldytų juodųjų serbentų ar kitų uogų tyre ir pan.).
6. Užkandžiams tinka šviežių vaisių, uogų salotos. Jos gali būti pagardinamos citrinų sultimis ar vanilinio cukraus pudra ir pan. Tinka 100 % šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštumu (pavyzdžiui: vyšnios, slyvos gabaliukas, kuriuos būtų galima sutrinti dantenomis arba sukratyti).

**Užkandžiams netinka:** saldainiai, pyragaičiai su kremu, saldūs tortai (išimtis – gimtadienio ar kitos šventės proga, bet jos neturi dažnai kartotis), druska apibarstyti kepinukai, keptos bulvytės, spraginti kukurūzai ir pan. Taip pat netinka kepti, rūkyti, rauginti, aliejuje virti, skrudinti, konservuoti, vytinti patiekalai, grybų patiekalai, sūrūs, saldūs patiekalai, ypač gėrimai su dirbtiniais saldikliais, džiovinti vaisiai, nesmulkinti riešutai.

Sveikas maistas rekomenduojamas vaikams yra natūralus, šviežias, nesudėtingas, įvairus, saikingai riebus bei saikingai saldus.

*Gabija Paulina Magaznieks  
Visuomenės sveikatos stiprinimo  
specialistė dietistė  
Vilniaus miesto*

*savivaldybės visuomenės sveikatos biuras*

[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)



**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Polocko g. 12-2, LT-01204 Vilnius  
Tel./faks. 8 5 271 1244  
Mob. 8 652 07020  
El. p. [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)  
[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)

