

Как да помогнем на детето да се адаптира в детската градина?

Първите дни в детската градина са изключително важни – в голяма степен от тях зависи какво ще е по-нататъшното отношение на детето към новото място. Това от своя страна влияе и върху неговото здраве, и върху отношенията му с другите деца. Този период е изпитание и за родителите, защото в началото почти няма дете, което да не изпитва тъга и тревожност, а майките и бащите също по свой начин изживяват стреса от промяната в живота на семейството и на тяхното мъниче.

Важно е да се знае, че всяко хлапе, което тръгва за първи път на детска градина, ще мине през период на адаптация, а тя изисква време. Продължителността на адаптацията зависи от характера на детето, от здравословното му състояние, от семейната обстановка, но най-вече – от нагласата на родителите. За едно хлапе може да е достатъчна седмица, за да свикне с промяната и новата обстановка в градината, а за друго може да са необходими месеци.

Много важно е родителите да знаят, че истинското осъзнаване от страна на детето се случва няколко дни, седмици и дори месец след тръгването на градина. Изведнъж то става по-тъжно, не иска да ходи в градината, плаче. Това е съвсем нормално, защото то свиква с новата среда, новите правила, новите изисквания. Преди да тръгне на детска градина детето е получавало грижи и внимание, насочени само към него, а сега трябва да дели всичко това с други деца и да се съобразява с нови правила.

Какво могат да направят родителите, за да подпомогнат адаптирането на своето дете?

1. Организирайте времето на семейството по възможно най-добрия начин

От голямо значение за добрата адаптация към ходенето на детска градина е прецизната организация на времето – чрез нея ще избегнете излишното напрежение и стрес. Сутрин организирайте нещата така, че да има достатъчно време за всичко. Едно от условията за това е събуждането да бъде навреме. Предвидете минутките за разбудяване, за гушкане, за сутрешен тоалет, обличане, прическа. Създайте режим и го следвайте. Детето трябва да се е наспало достатъчно добре, което ще го направи по-спокойно. Препоръчително е да става около час преди излизането, за да има време да се разсъни, да се приготви и да тръгне към градината. Някои деца имат нужда сутрин от похапване вкъщи, преди закуската в детската градина, особено ако времето от ставането до излизането е повече от половин-един час. Добре е детето да не свиква на този вариант, тъй като това го лишава от възможността да се адаптира по-бързо

към живота в детската градина. Ако все пак това се налага поради някаква причина, предупредете персонала в градината, че детето закусва вкъщи. Не позволявайте всичко да става на бързи обороти, това само допълнително изнервя обстановката.

2. Успокойте детето и му създайте настроение на път към градината

Ако детето плаче и не иска да тръгва, гушнете го, успокойте го, разкажете му колко вълнуващи моменти го очакват. Или се опитайте да отвлечете вниманието му с друга интересна тема – разкажете му например как кучетата, охлювите, мравките (това, което срещате по пътя си), също имат своя детска градина и сутрин бързат за там. Или просто се усмихнете и му предложете да стигнете до детската градина като си казвате гатанки и смешки или подскачайки на един крак. Интересните идеи винаги разпалват детското въображение. А вашето спокойствие и ведрост се предават на детето.

3. Осъзнайте и овладейте собствените си емоции

Не пренасяйте собствените си тревоги върху детето, защото вашите емоции му влияят изключително много. Ако детето преживява тежко тръгването на градина – плаче, ядосва се, тъжно е, тръшка се, анализирайте първо собственото си отношение към промяната и страховете си. Задайте си въпроса какво точно притеснява вас самите, дали не ви е страх от това, че се отделяте от детето си, дали самите вие нямате лоши спомени от детството си. Ако имате доверие на екипа в градината и сте спокойни, детето ви също ще се чувства така и адаптацията ще бъде по-безболезнена. Ето защо – опитайте се да останете максимално спокойни. Не забравяйте, че изпращате детето си на място, където опитни педагози ще се грижат за него, ще срещне приятелчета, ще придобие нови навици и умения, ще получи първите си по-сериозни знания.

4. Разделяйте се бързо, когато оставяте детето в детската градина

Раздялата с мама или татко трябва да бъде бърза и кратка. Кажете ли веднъж „Чао, тръгвам“, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата, ако ви каже, че детето се успокоява щом влезе в стаята. Практиката показва, че голям процент от децата свикват много по-бързо с новата среда, отколкото родителите си представят. Имайте предвид, че някои малчугани се разделят по-лесно с татко, така че може да пробвате и този вариант, за да намалите тревожността на мъничето и то да се разстройва по-малко.

5. Уверете детето, че ще се върнете да го вземете от градината

Повечето деца плачат в началото, защото тяхната главна потребност – да бъдат в безопасност и да са защитени, им се струва застрашена. Специалистите казват, че хлапетата не се чувстват сигурни дали ще бъдат взети от детската градина и дали не са оставени завинаги. Затова гушнете детето, целунето го, припомнете му какъв интересен ден го очаква с другите деца и го уверете, че скоро пак ще сте тук. Уточнете след колко време ще го вземете, като имате предвид, че за детето времето все още не се измерва в минути или часове. Кажете например, че ще сте при него след като се събуди от следобедния сън и непременно спазете обещанието си. Дайте му увереност, че всичко ще е наред и нищо лошо няма да му се случи.

6. Обяснете на детето какъв е седмичния режим на семейството

От голямо значение за адаптацията на малчугана към детската градина е последователността при посещаването ѝ. Нека хлапето свикне с мисълта, че от понеделник до петък всеки има задължения – то е на детска градина, а мама и татко са на работа. Събота и неделя пък са дните за семейни забавления. За детето ще бъде много по-лесно да се приспособи, ако не се отклонявате от този график без основателна причина. Не забравяйте, че правилата не затрудняват, а улесняват живота на мъничето.

7. Ако в градината е разрешено, вземете любима играчка от вкъщи

Попитайте дали е в разрез с правилата на конкретната детска градина да се носят вещи от вкъщи и какви са условията – може ли се внасят в групата или по-скоро трябва да стоят в шкафа на детето. Ако е позволено, нека вашето мъниче вземе със себе си любимата играчка или книжка. Това ще му носи спокойствие, усещане за нещо лично и познато. Освен това тази играчка може да му помогне да се запознае с повече деца (вероятно те ще са любопитни как се казва зайчето или колко е бърза количката). Играчката от вкъщи може да помогне и на вас да разберете как се е чувствало детето. Тъй като то все още не умее добре да разказва за своите емоции и чувства, го попитайте: „Какво прави днес в градината твоето мече?“ И внимателно изслушайте отговорите.

8. На път към вкъщи създайте позитивен ритуал

Когато се прибирате от детската градина с детето, създайте някакъв ритуал, който то ще свързва само с позитивни емоции. Например, всеки път се отбивайте на близката площадка или пък хранете гълъбите в парка. Просто правете заедно нещо, което да ви доставя удоволствие. Зареждането с положителни усещания е от особено значение, защото приятният завършек на днешния ден ще подготви и добрия старт на следващия.

9. Поговорете с детето за преживяванията му в градината

Неговите впечатления и преживявания водят до по-голямо психическо натоварване за детето. Ето защо, след като се приберете у дома от детската градина, осигурете на детето спокойствие и уют. Опитайте се ненаатрапчиво да се докоснете до вътрешния му свят, да разберете как се чувства, какви са страховете и радостите му. Поиграйте и приятелски си поприказвайте. Попитайте детето какво е закувало, обядвало, с какви играчки е играло, дали се е запознало с някого. Разкажете му и вие за своя ден. Избягвайте да питате дали му е харесало в детската градина и дали утре ще отиде пак – това може да му внуши мисълта, че там може и да е лошо и че е възможно и да не ходи.

10. Разказвайте приказка за детската градина

Преди лягане започнете да разказвате приказка за момченцето или момиченцето, което съвсем скоро тръгнало на детска градина. Но не я разказвайте цялата наведнъж. Оставете да има и за идните вечери. На следващия ден, след като разберете как вашето дете е прекарало деня в детската градина, ще продължите приказката за героите, които също така са прекарвали чудесно. Чрез приказката се опитвайте и да разрешавате проблемни ситуации. Детето ще знае, че винаги всичко е идеално, но важното е да можем да намираме решения. Постепенно разказвайте заедно. Така по-лесно ще разберете как се чувства то в новата обстановка. Не забравяйте, че на тази възраст децата трудно споделят преживяванията си. По този начин ще му помогнете и да се научи да осъзнава собствените си емоции и да се опитва да ги споделя.

11. Никога не плашете детето с детската градина, вместо това му създайте положителна представа

Често родителите допускат грешка да използват градината като форма на заплаха, знаейки, че то я асоциира с нещо неприятно. За да стане по-лесна адаптацията, винаги говорете за детската градина като за място, пълно с положителни емоции, нови приятелства и приятни моменти. Още преди детето да е започнало да я посещава, разказвайте за това какви страхотни неща могат да се случат там, колко много деца и играчки има и т.н. От полза е и да разказвате за вашите преживявания в детската градина и за хубавите спомени от своето детство. Ако в семейството има по-голямо дете, можете да го помолите за помощ, като и то се включи с разкази и насърчи своето по-малко братче или сестриче.

В заключение – вярвайте на детето и уменията му за адаптиране, вярвайте и на детската градина. Бъдете търпеливи и подкрепящи. Използвайте още първите дни за

*създаване на позитивно отношение на хлапето към новото място, говорете с него само за положителните страни на детската градина. Но едновременно с това **поставяйте и ясни граници и обяснете, че тръгването на градина е факт и детето ще ходи на градина. В повечето случаи, след седмица или малко повече, децата разбират, че това, което се случва, ще е нещо ново и за постоянно. Именно тогава е и един от най-трудните периоди, но при повече постоянство и търпение, той скоро ще отмине.***

*В статията са използвани материали от **наръчника „Добре дошли в детската градина, родители!“**, съставен и издаден от Асоциация „Родители“.*

Източник: <https://roditel.bg/kak-da-pomognem-na-deteto-da-se-adaptira-v-detskata-gradina/> .