



ДЕТСКА ГРАДИНА „РАЛИЦА”

с. Войводиново, общ. „Марица”, обл. Пловдив

Ул. „Оборище” № 1, е – mail: dgvoyvodinovo@abv.bg

МОДЕЛ ЗА АДАПТИРАНЕ НА ДЕТЕТО ОТ СЕМЕЙНА СРЕДА КЪМ ПОСТЪПВАНЕТО МУ В ДГ „РАЛИЦА”

Що е адаптиране?

Думата „адаптация“ има латински произход „adaptatio“ и означава буквално „приспособяване“. В научната литература, то често се определя като многофункционално, сложно, динамично и многофакторно обусловено.

Адаптацията, по своята същност е сложен социално-педагогически и психологически процес, който води към състояние на адаптираност, проявяващо се в способността на личността, без дълги и продължителни конфликти да изпълнява продуктивно водещата си дейност, да удовлетворява своите потребности, да преживява чувство на самоутвърждаване и свободно да изразява своите творчески способности. За изясняването на същността на този процес, в условията на институционална среда, в случая детска ясла и детска градина, водещо място заема тезата, според която всеки процес на адаптация води до възникването на нови и нови форми, а не просто до стереотипно възпроизвеждане на отделни звена от по - рано изградени вериги, тъй като именно детското развитие най-малко от всичко друго напомня за стереотипен, скрито протичащ от външните влияния процес, който води към развитието и изменението на детето.

Тръгването на детска градина е едно изключително събитие за малкото дете, защото е свързано с попадане в нова среда. За безболезнената адаптация към тези промени, изключително важна е предварителната подготовка на детето в семейството. Семейството е основополагащо, първоначалното в живота на детето и там се поставя фундамента за нервно- психическото, физическото, емоционалното здраве на детето, както и началните умения и навици за самообслужване, за поведение и общуване.

Преди детската градина

За да се чувства детето Ви добре в детската градина, от огромно значение е предварителната подготовка, която ще получи от страна на родителите. Превърнете предстоящото тръгване на детска градина във вълнуващо преживяване, което кара детето

да се чувства гордо, че е пораснало достатъчно и че може и знае неща, които ще му помогнат да се справя самостоятелно, без непрекъснатата опека на мама и татко. Дайте и на себе си шанс да се подготвите и да се чувствате спокойни и уверени. Ако вие сте наясно какво да очаквате от детето на тази възраст и не поставяте пред него нито прекалено високи, нито занижени изисквания, ако му помогнете да се ориентира в това, което му предстои и му създадете положителна нагласа – успехът е почти гарантиран.

Време за подготовка

Тръгването на детска градина е нов етап в живота на цялото семейство. Не само детето има нужда да се подготви за новите преживявания – родителите също се нуждаят от по-малко възбуждения и стрес.

Като начало би било добре да посетите градината и да разговаряте с персонала за това какви са условията, режимът, правилата, детето по цял ден ли ще е в началото или може да го взимате по обяд. Така самите Вие ще се чувствате по-спокойни, което ще рефлектира и върху детето.

Оставете си достатъчно време, за да свикнете с новата ситуация. Децата опознават света около себе си през мама и тати и са много чувствителни към техните емоционални състояния. Ето защо в този момент е важно родителите да са максимално спокойни, да вярват, че това е ново и възбуждащо преживяване за детето им, че е част от неговото развитие, че градината е място за игра и знания.

Добре работеща и известна техника е да започнете да говорите на детето за детската градина достатъчно дълго време преди тръгването (примерно месец - два), да се разхождате с мъника около градината, за да може да я види, да опознае пътя дотам, да запомни сградата. Хубаво е да разкажете на мъника за всичко интересно, което ще му се случи в градината – че ще има много деца, с които ще си играе, че ще има нови играчки, ще прави интересни неща, ще играе нови игри. Можете да съобразите примерите с индивидуалния интерес на детето – например, ако детето обича да подрежда пъзели, можете да му кажете, че в градината ще намери нови и интересни пъзели. Важно е примерите да са конкретни. И още – ако имате добри и приятни спомени от собственото Ви детство, не се колебайте, разкажете ги на детето!

Важна част от тръгването на детето на детска градина е и изграждането на навици за самообслужване. Ако детето ви още не е напълно самостоятелно в тази област, не се притеснявайте – повечето деца не са усвоили напълно тези умения и няма да е единственото, което сега се разделя с памперса. Обсъдете този въпрос с персонала и помолете за търпение от тяхна страна, както и осигурете достатъчно дрехи за преобличане.

Насърчавайте детето да се храни самостоятелно – на тази възраст то вече е напълно способно да се справя с лъжицата и вилицата. Не го укорявайте за разлятата супа или изпуснатото на пода кюфте – то сега се учи, а грешките са неизбежна част от ученето. В

детската градина вашето дете ще затвърди навиците да се обслужва само, но помнете, че това изисква време. Имайте търпение и не се сърдете, ако вечерта го намерите облякно някоя дреха с ръбовете навън или с криво закопчани копчета. Вместо упреци, по - добре го похвалете, че се облича само. Все пак, ако смятате, че детето ви има нужда от повече внимание и подкрепа в това отношение, не бързайте да повишавате тон на учителите и помощник - възпитателите. Имайте предвид, че те нямат за задача изцяло да обгрижват децата, а да им помагат да изградят умения за самообслужване.

В детската градина

С тръгването на детска градина се опитайте да сведете до минимум напрежението и притесненията. Не пренасяйте тревогите си върху детето. Вашите емоции му влияят. Не забравяйте, че вие го изпращате на място, където опитни педагози и медицински лица ще се грижат за него, ще срещне приятелчета, ще придобие нови навици и умения, ще получи първите си по-сериозни знания. Да, като всяко ново начало и сега са възможни трудности – не са за пренебрегване нито стресът, нито почти сигурните заболявания. Ще е от полза, ако обсъждате евентуалните неприятности с останалите възрастни – учители и родители, в отсъствие на детето. С детето говорете само за позитивните страни на детската градина. Споделете своите спомени – предимно приятните, но и част от неприятните, за да може детето да изгради реалистична представа за мястото, където ще прекарва голяма част от деня си. Мисълта „И аз съм като мама и тате“ ще му даде сигурност и ще заздравя връзката между вас.

Период на адаптация

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. Ако детето плаче и не иска да отива на детска градина, гушнете го, успокойте го, разкажете му колко вълнуващи моменти го очакват. Или се опитайте да отвлечете вниманието му с друга интересна тема – защо например не му разкажете 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 пеейки, казвайки гатанки и смешки или подскачайки на един крак. Интересните идеи винаги разпалват детското въображение. А вашето спокойствие и ведрост се предават на детето.

Много важно е родителите да знаят, че тъгата и истинското осъзнаване се случват няколко дни, седмици и дори месец след тръгването на градина. Малчуганът изведнъж става по - тъжен, не иска да ходи на градина, плаче. Това е съвсем нормално, защото детето свиква с новата среда, новите правила, новите изисквания. Преди да тръгне на градина то е получавало грижи и внимание, насочени само към него, а в градината трябва да дели вниманието с други деца и да се съобразява с нови правила. Ако детето преживява тежко тръгването на градина – плаче, ядосва се, тъжно е, тръшка се,

анализирайте първо собственото си отношение към нея 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 все пак детето не се адаптира дълго време, проследете какво го кара да се чувства неспокойно – нещо в самата среда, в отношенията му с другите деца или с учителите. Рядко детето се чувства неспокойно без каквато и да е причина.

Не забравяйте, че от голямо значение е и последователността при ходенето на детска градина. Нека детето свикне с мисълта, че от понеделник до петък всеки има задължения – то е на детска градина, а мама и тате са на работа, а събота и неделя са дните за семейни забавления. Това ще се случи, ако не се отклонявате от този график без основателна причина. Не забравяйте, че правилата не затрудняват, а улесняват живота на детето.

И не забравяйте – всяка адаптация изисква време и ако за едно дете е достатъчна седмица, за друго може да е необходим и месец. Продължителността на адаптация зависи от характера на малчугана, от здравословното му състояние, от семейната обстановка, но най-вече от нагласата на родителите и доколко имат доверие да пуснат детето си.

Организация на времето

От голямо значение за добрата адаптация е да се избягват излишното напрежение и стрес покрай ходенето на детска градина. За това много допринася добрата организация на времето. Сутрин организирайте нещата така, че да има достатъчно време за всичко. Да, струва ви се невъзможно, но все пак често всичко се свежда до изграждането на добри навици. Едно от условията за това е събуждането да бъде навреме. Предвидете минутките за разбуждане, за гушкане, за сутрешен тоалет, обличане, прическа. 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. В този случай предупредете персонала, че детето закусва вкъщи и че е възможно да не е гладно и да не изяжда закуската си в градината. Не позволявайте всичко да става на бързи обороти. Това само допълнително изнервя обстановката. Денят се познава от сутринта и никой няма нужда от суматоха и напрежение от зори. Важно е да тръгнете към детската градина спокойни и усмихнати.

Раздялата пред детската градина

Раздялата с мама или татко трябва да бъде бърза и кратка. Кажете ли веднъж „чао, тръгвам“, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата / медицинската сестра – щом влезе в стаята, малчо бързо се успокоява и всичко е наред. Освен това практиката показва, че детето много по-бързо свиква с новата среда, отколкото си мислят мама и татко. Имайте предвид, че някои деца се разделят по-лесно с татко, така че може да пробвате и този вариант. Повечето деца плачат, защото тяхната главна потребност – да бъдат в безопасност и да са защитени, им се струва застрашена. Затова гушнете детето, целунете 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 с 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.

Усещане за нещо познато

Попитайте дали е разрешено в детската градина да се носят вещи от вкъщи и какви са условията – може ли да се внасят в групата или по-скоро стоят в шкафчето. Ако е позволено, нека детето 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). Тази играчка 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 твойт зайко?“ И внимателно изслушайте отговорите.

Обратно към вкъщи

Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. Например, всеки път се отбивайте на близката площадка. Просто правете заедно нещо, което да ви доставя удоволствие. Зареждането с положителни емоции е от особено значение. Приятният завършек на деня ще подготви и прекрасното утро на следващия.

Докосване до вътрешния свят

Новите 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 закусвало, обядвало, с какви играчки е играло, дали се е запознало с някого. Разкажете му и 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. Преди лягане започнете да разказвате приказка за момченцето/момиченцето, което съвсем скоро тръгнало на детска градина. Но не разказвайте цялата приказка наведнъж. Оставете да има и за следващите 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 невинаги 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. Рисуването също е добър способ за себе изразяване. Всъщност, всяко творческо занимание – като работата с пластилин или глина например, дава възможност за психическо разтоварване и „изливане“ на емоции. Неизразените емоции (особено негативните) се „насъбират“ и накрая се изливат в сълзи, които отстрани може и да изглеждат непонятни, тъй като няма никакви видими външни

причини за подобна реакция. Творческите занимания помагат на малкото човече да изрази чувствата си и да намери нужното му спокойствие. Чрез тях и много по-лесно можем да започнем разговор, който да ни помогне да се докоснем до детския свят, който на този етап има нужда от разбиране и подкрепа.

Препоръки на ДГ „Ралица“ в резюме:

1. Подготовката за раздялата да започва вкъщи. На детето може да му се говори за това, че то отива на детска градина, а родителите – на работа. Трябва предварително да подготвите детето за мисълта за детска градина. Подробно му разкажете за реда в нея, за обстановката, направете си кратка разходка до детската градина. Неизвестното плаши детето. То трябва да е запознато с това, което го очаква. Накарайте го да разбере, че Вие ще се чувствате горди, че то вече е голямо и ходи на детска градина. Не забравяйте, че всички ваши емоции се предават на детето.
2. Разкажете на учителите и медицинските сестри за индивидуалните особености на Вашето дете, за неговите навици и умения. Уточнете от каква помощ се нуждае детето Ви.
3. Използвайте любимата играчка, с която детето говори и се чувства сигурно. Ако детето иска да си вземе играчка, не му забранявайте – това за него е част от дома и с нея то ще се чувства по-комфортно.
4. Спокойният родител води до себе си спокойно дете. Желателно е сутрин то да бъде водено от родителя, който е готов да се раздели с него нежно, спокойно, но твърдо и бързо, без да удължава момента. Ако детето трудно се разделя с майката, желателно е през първата седмица да го води някой друг.
5. Раздялата в детската градина трябва да бъде кратка и насърчаваща детето. Най-добре е родителят сам да помисли за своя ритуал при раздяла. Ритуалът ще направи родителя по-уверен и тази увереност ще се предава и на детето. Не обещавайте неща, които не можете да изпълните!
6. Много важни са емоциите на родителя при раздялата. Колкото по-плах и нерешителен е той, толкова по-тревно ще бъде детето. Родителят не трябва да се тревожи, когато детето плаче.
7. На детето трябва да бъде обяснено след кое събитие от деня ще го вземат /след като то се наобядва или след като се наспи/. Така детето няма да е тревожно кога и дали ще го вземат, а ще очаква събитието.
8. Не променяйте правилата, които сте въвели при раздяла. Детето има нужда от твърди граници и правила, за да се адаптира бързо. По този начин то се чувства сигурно и спокойно.
9. Някои деца се уморяват много от новите впечатления, новите приятели, новите дейности и многото хора. Ако детето е неспокойно и нервно, това означава, че то има неудовлетворени потребности. Не търсете причините единствено и само в детската градина. В този случай вие трябва да го прибирате малко по-рано от фиксирания график, проявявайте търпение към капризите на детето – те възникват поради претоварване на неговата нервна система. Не му се карайте – просто насочете вниманието му към нещо по-интересно.
10. Постарайте се детето да бъде в спокойна обстановка, без никакви конфликти. Говорете му ласкаво и нежно, по-често го прегръщайте. Не забравяйте да го хвалите за

всичко постигнато. Детето се нуждае от вашата постоянна подкрепа. Само по този начин детската градина може да се превърне в място, където то ще се чувства комфортно, а това ще ви осигурява необходимото за работата ви спокойствие.

11. Плачът на дете, което все още не говори, може да означава физиологични потребности на детето, които трябва да се установят и удовлетворят незабавно:

- ☐ храна;
- ☐ вода;
- ☐ сън;
- ☐ ползване на тоалетна;
- ☐ друга потребност.

След като предварително сте се запознали с дневния режим на детската градина, за по-лесна адаптация на детето е желателно да се наложи подобен режим и в къщи. Още повече ще помогне, ако имате възможност два-три месеца предварително да се следва режима в детската градина.

12. Максимално да е близко и менюто у дома към това в детската градина. Ако детето е свикнало вкъщи на обяд да яде само едно ядене, то нищо чудно, в детската градина да откаже някое - първото, второто или третото. Имаме предвид, че често пъти храненето е една от основните причини, поради която детето не иска да ходи на детска градина.

13. От значение е и редовното ходене на детска градина. Нека детето свикне с мисълта, че от понеделник до петък всеки има задължения - то е на детска градина, мама и татко са на работа. А събота и неделя са дните за семейни забавления.

14. Желателно е детето да бъде включено в избора и подреждането на детската раничка и сложете в нея всичко необходимо: комплект за преобличане, пижама, пантофи, любима играчка.

15. Облеклото: дрехите трябва да са лесни за обличане и събличане, да нямат сложни закопчавания или трудно да минават през главата; обувките съответно да са лесни за обуване и събуване - на този етап за предпочитане са обувките без връзки.

16. В детската градина децата усвояват навици да се самообслужват, а това изисква време. Изградени начални навици за самостоятелност улесняват адаптирането на децата – 3 - годишното дете трябва да има умения да се храни само, да разпознава дрехите си, да контролира ходенето до тоалетна, да събира играчки - елементарни умения, които с помощта на персонала ще се усъвършенстват в детската градина. Важно е тези навици да се развиват постепенно, а не когато остават дни до постъпването в детска градина.

17. В детската градина е позволено детето да вземе със себе си любимата играчка или книжка. Това му носи спокойствие, усещане за нещо лично и познато.

18. Осъществява се ежедневен контакт с учителите / медицинските сестри; родителите получават информация как се справя детето с новата обстановка. Всеки проблем, свързан с детето се разрешава много по-лесно при взаимно доверие.

19. Когато децата още от първия ден усетят доброжелателните отношения между родители и педагози (специалисти), със сигурност се справят по - бързо с новата среда.

20. Бързо привикват тези деца, чиито родители са ги поверявали на грижите ту на едната баба, ту на другата, ту на гледачката или на по-големите братя и сестри. Те са открити за общуване – както с връстниците, така и с възрастните.

21. Новото предизвиква тревожност при възрастните и още по-силна, при малчуганите до 3 години. Затова на детето му е необходима информация:

- ☐ Какво ще се прави в детската градина – ще се пее, танцува, играе, спи, яде и т.н.;
- ☐ С кого ще бъде там – с други деца и с госпожите, които знаят много забавни неща;

Изключително важна е положителната нагласа на родителя към детската градина. Ако той вярва, че това е най-доброто място за детето му, така ще мисли и то. Ще сме си

свършили работата като родители, ако след време чуем детето да казва: “По-бързо мамо, татко, че ще започнат без мен! Искam на детска градина! Не искам да си тръгвам от детската градина!”

22. Поведението и уменията за хранене се учат на масата. На година и половина/две малчуганът трябва да умее да държи сам лъжичката, да ползва салфетка по време на ядене. На две и половина / три, да не яде с отворена уста. На четири – да ползва и неостър нож, с който да си помага. На пет – да участва в сервирането, на 6 – да си прави сандвичи с подготвена смес.

23. Да научим детето отрано на добри обноски. Докъм две годишна възраст то спокойно може да помахва с ръка, да даде „въздушна целувка“, да усвои две - три „вълшебни думи“: благодаря, извинявай ,здравей – / чао /. Дори и да не може да ги каже, възрастните трябва непрекъснато да ги повтарят при всеки повод. В детската градина са въведени правила за децата за добри обноски и безопасно поведение.

Уважаеми родители,

не злепоставяйте детето пред други деца и възрастни със забележки и грубости! Учете детето да споделя играчките с другите деца. Поощрявайте ги при всеки повод с „браво“, „благодаря“, „ти можеш“, „хайде пак“!

24. Децата са нашето огледално отражение, те подражават, затова внимавайте в собственото си поведение!

ПОС ЛЕС Л О В

Моделът за адаптирането на детето при първоначалното му постъпване в ДГ “Детелина“, е предназначен за родителите, медицинските и педагогически специалисти, които работят с деца в група на детска ясла и първа група в детската градина.

Целта е при активно взаимодействие между детската градина и родителите да се постигне бърза и безболезнена адаптация на ново постъпващото дете чрез уеднаквяване на подходите и обогатяване знанията на възрастните за особеностите в развитието на детето в ранна възраст.

В резултат моделът да допринесе за постигане на целта, да направи по-уверени и спокойни не само детето, но и родителите. В този специален момент, повече от всякога, детето се нуждае от нашето себе отдаване и посвещаване в името на неговото щастие.

Да не забравяме, че темповете на адаптацията са различни за всяко дете. Нужно е да бъдем последователни, да вложим търпение и разбиране към детето.

Екипът на ДГ „Ралица“ винаги ще бъде до Вас, защото няма нищо по - важно от нашите деца!