

ДЕТСКА ГРАДИНА “ПРОЛЕТНА ДЪГА”, С. МАРИНКА

*Утвърдил:*  
*Гергана Вълкова*  
*Директор*

**МОДЕЛ ЗА РАБОТА СЪС СЕМЕЙСТВОТА И ДЕЦАТА  
В ПЕРИОДА НА АДАПТАЦИЯ ОТ СЕМЕЙНАТА СРЕДА  
КЪМ ДЕТСКАТА ГРАДИНА**

***/ част от Правилника за дейността на детската градина/***

## **I. Същност и необходимост от адаптация на детето от семейна среда към детска градина**

Адаптацията е строго индивидуален процес за всяко дете и за неговите родители. Думата „адаптиране“ означава приспособяване на някого към някаква среда, някакви условия. Това е естествен процес, присъщ на всеки жив организъм, чрез който става уравнивяване с околната среда. Излизането от семейната среда и срещата с новата – заобикалящата, непознатата социална среда е част от живота и развитието на детето. Тръгването на детска градина е изключително събитие за малкото дете, защото е свързано именно с попадането в новата среда – материална и социална. Раздялата с майката се преживява болезнено от почти всички деца. Те страдат и от това, че се намират в нова обстановка сред непознати хора.

**Според чл. 39, ал. 2 и ал. 3 от Наредба № 5 за предучилищно образование:**

(2) Детската градина изработва и прилага модел за работа със семействата и децата в периода на адаптация от семейната среда към детската градина, който е неразделна част от Правилника за дейността на детската градина.

(3) Моделът по ал. 2 задължително включва краткосрочно присъствие на родителите в детската градина. Продължителността на присъствието на родителите, както и дейностите, в които могат да участват, се определят предварително на индивидуални срещи между учителите и родителите.

Психолози и педагози смятат, че периода на адаптация на детето преминава през три основни форми - лека, средна и тежка форма на адаптация.

За определяне на една или друга форма на адаптация се посочва обикновено следните основни критерии:

- ✓ Емоционално състояние на детето;
- ✓ Отношението му към възрастните;
- ✓ Отношението му към връстниците;
- ✓ Състояние на съня и апетита;
- ✓ Честота и продължителност на острите заболявания;
- ✓ Сроковете, в които детето се нормализира.

Практиката показва, че има деца, които се приспособяват веднага, а други продължително време – от 2 до 4 месеца, след постъпване в детското заведение.

Приспособяването на детето е и социален процес и в него играе роля личния опит на детето, подготовката му в семейството. Семейството е основополагащото, първоначалното в живота на детето и там се поставя фундамента на нервно-психическото, физическото и емоционалното здраве на детето; началните умения и навици за самообслужване, за поведение, за общуване. Родителите в най-голяма степен могат да допринесат за бързата и безболезнена адаптация на детето към детската градина, когато те са убедени в способността на детето, че може успешно да премине през този период. Тази убеденост носи увереност и емоционално спокойствие както за тях, така и на детето. Доверието, което гласуват родителите на детето позволяват то да приеме детската градина - новите приятели, екипа на детската градина, новите играчки,

дневения режим и цялата среда около него като своя, в която да се чувства свободно и сигурно.

Детската градина е място за възпитание, обучение и социализация на детето. Детската градина е инициативен фактор във взаимодействието с родителите. Законът за предучилищното и училищното образование определя ролята на родителите като участници в образователния процес.

Родителите на детето участват и подпомагат процеса на изграждане на навици и умения на детето, осведомяват се за адаптацията на своето дете към детската градина и постигнатите от него резултати. Ролята и задължението на детската градина е даде модели, които родителите могат да усвоят и да прилагат с оглед постигане целите на предучилищното образование и успешна подготовка на детето за училище и за обществения живот.

## **II. Модел за работа със семействата и децата в периода на адаптация от семейната среда към детската градина**

До 1 година детето се нуждае от контакт с родителите си 24 часа в денонощието. След 1,5 година то вече не изпитва този силен страх от раздялата с най-близките и може в известна степен да „допусне” до себе си по-малко познат човек. Обикновено към 2-рата година „демонстрира” по-голяма независимост. Постепенно разбира, че на света има и други големи и добри хора, освен мама и тати, баба и дядо. Всъщност тази последователност на разширяване на кръга на общуване има огромно значение за благополучната адаптация на детето и към детската градина, и към обществото като цяло.

Така или иначе времето тече и нещата се променят. Неусетно се изнизват дните и вашето малко човече е вече на 2-3 години. Счита се, че именно това е възрастта, когато е добре детето да постъпи в детска градина. То вече е готово да започне да общува с външния свят още по-активно, да изгражда нови контакти с връстници и с възрастни, да изпробва нови модели на поведение. Разбира се, окончателното решение е ваше, в зависимост от индивидуалните особености на детето и алтернативите, които имате. Но не забравяйте, че в крайна сметка детето има нужда от социална среда, в която ще формира редица важни качества и ще натрупа ценни знания. С ваша помощ то ще се справи с новите изисквания на новата обстановка. Е, това не се случва изведнъж и изисква търпение.

Бъдете търпеливи и не преставайте да показвате обичта си към детето. Не му се сърдете, ако капризничи, сърди се, плаче. Проявете разбиране и търпение. Лека-полека всичко ще си дойде на мястото. А дотогава Ви молим не пренебрегвайте съветите ни. Може би точно някои от тях ще ви помогнат за по-бързата и безболезнена адаптация към детската градина.

Всяка адаптация изисква време и ако за едно дете е достатъчна седмица, за друго може да е необходим и месец. Това важи в пълна сила и за мама и тати. Продължителността на адаптацията зависи и от характера на детето, семейната

обстановка,

здравословното

състояние.

## 1. Родителска тревога

С тръгването на детска градина се опитайте да сведете до минимум напрежението и притесненията. Не пренасяйте тревогите си върху детето. Вашите емоции му влияят. Все пак вие 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. Да, като всяко ново начало и сега са възможни трудности - не са за пренебрегване нито стресът, нито почти сигурните разболявания. Но не обсъждайте пред детето евентуалните неприятности. Не изпадайте и в другата крайност – да рисувате идилична картина. Постарайте се да мислите позитивно и вярвайте, че всичко ще бъде наред.

## 2. Дневен режим

Обърнете внимание на режима на детето. След като предварително сте се запознали с дневния режим в детската градина, се постарайте да наложите подобен и у дома.

Режимът в детската градина е приблизително следният:

Основни и допълнителни форми на педагогическо взаимодействие	Часови интервал			
	I група	II група	III група	IV група
Прием на децата (дейност по избор, разговори, игри, индивидуална работа и др.)	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утринна гимнастика	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30
Закуска	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Педагогически ситуации	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Подвижни игри	9.20 - 9.40	9.20 - 9.40	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45
Педагогически ситуации	9.40 - 10.00	9.40 - 10.00	9.45 – 10.15	9.45 – 10.15
Междинна подкрепителна закуска	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	10.15 – 10.30	10.15 – 10.30
Педагогически ситуации		10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Игри, престой на открито, разходки, наблюдения, дейности по избор, допълнителни дейности срещу заплащане, проектна дейност и др.	10.30 - 12.00	10.30– 12.00	11.00– 12.30	11.00– 12.30
Обяд	12.00 –13.00	12.00 –13.00	12.00 –13.00	12.00 –13.00
Следобеден сън	13.00 –15.30	13.00 –15.30	13.00 –15.00	13.00 –15.00
Следобедно раздвижване	15.30 –15.40	15.30 –15.40	15.00 –15.20	15.00 –15.20
Следобедна подкрепителна закуска	15.40 –16.00	15.40 –16.00	15.20 - 15.40	15.20 –15.40
Педагогически ситуации	16.00 –16.20	16.00 –16.30	15.40 –16.10	15.40 –16.10
Допълнителни дейности срещу заплащане, творчески игри, игри с правила, дейност по избор, индивидуална работа, проектна дейност, игри на открито, разговори с деца и родители – изпращане на децата	16.20 –18.30	16.30 –18.30	16.10-18.30	16.10-18.30

### 3. Хранене

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

- Ако има храни, които детето не консумира, съобщете на персонала и помолете да не бъде насилвано да яде нещо, което принципно не яде. С времето, от само себе си, току-виж точно тази храна му стане любима.

- Ако детето е алергично към дадени храни, също е задължително да бъдат уведомени педагозите и медицинската сестра. Това, което се изключва от менюто на алергичните деца, е задължително да се спазва и в детската градина.

- Знаете колко е важно детето да се храни здравословно. В детската градина на таблото всяка седмица се сменя листът с написаното меню, което е съобразено с наредбата за здравословно хранене в детските градини и изготвено от технолог по храненето в Община Бургас.

- Какво обикновено се случва след като вземете детето от детската градина? Често пъти малкото човече е гладно и често се забравят принципите на балансираното хранене. Предлагат се недотам здравословни храни, а след това детето не иска да вечеря. Опитайте вместо вафли, чипсове, близалки да предложите плод или ядки непосредствено след вземане на детето от детска градина.

### 4. Първи дни

Именно 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. Опитайте се да превърнете началото в нещо като мини празници. Защото точно първите дни, така както бързо минават, така и повлияват на следващите срещи с „новото“ като нещо радостно или като нещо ужасно. Ако детето плаче и не иска да отива на детска градина, гушнете го, успокойте го, разкажете му колко вълнуващи моменти го очакват. Или пък просто се усмихнете и му предложете да стигнете до детската градина, пеейки любими песнички или казвайки си смешки, гатанки, или подскачайки на един крак. Интересните идеи винаги разпалват детското въображение, а Вашето спокойствие и ведрост се предават и на детето.

Имайте предвид, че е от значение 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, мама и тати са на работа. А събота и неделя са дните за семейни забавления. Това ще се случи, ако не се отклонявате от този график. Ако решите, че в сряда детето няма да ходи на детска градина, защото не иска, плаче, моли се да си е вкъщи, Вие самите нарушавате графика и затруднявате адаптацията. Освен това малкото съкровище разбира, че има варианти и е способно да ви манипулира. Ето защо в случай, че детето не е болно, не превръщайте

„работния“ ден в „почивен“. Не забравяйте, че правилата не затрудняват, а улесняват живота на детето.

### **Препоръки към родителите за подготовка на детето:**

- Може да посещава в началото (1-2 седмици) само определени моменти от дневната организация за 1 до 3 часа, постепенно времето да се увеличава и да се включват нови моменти;

- Целодневният престой да е по-кратък за детето в период на адаптация;

- Да наблюдава предварително и за кратко игрите на другите деца в групата и на двора;

- Да е приучено да ползва гърне и/или тоалетна; да дава сигнали за уриниране и дефекация. Да има елементарни умения да държи лъжица. Да консумира разнообразно приготвена храна – в трикомпонентно обедно меню. Да пие от чаша;

- Препоръчително е ползването на биберон да се преустанови поради липса на необходимите хигиенни условия за биберон в детската градина;

- Ползването на памперс да е до 1,6 годишна възраст;

- Да има опит за общуване и в непозната среда (в градинки, паркове с деца и възрастни);

- Да наблюдава режимни моменти. Да седи на детско столче;

- Да е дружелюбно към другите деца, да споделя играчки;

- Да прибира играчки на определените места в групата; а е запознато със занималнята, дворната площадка в детската градина, дори с персонала;

- Да слуша музика, да изпълнява естествени движения на фона на музиката, да слуша приказки, да изпълнява указания на възрастните;

- В периода на адаптация може да идва в групата със своя любима играчка, вещ;

- Детето има нужда от твърди граници и правила, за да се адаптира бързо. По този начин то се чувства сигурно и спокойно, че не е сбъркало, че не е допуснало грешка;

- Да се щади емоционалното му състояние. В детството емоционалното съзнание се обогатява, усвояват се ускорено ключовите емоционални умения, формира се основата на емоционалната грамотност, динамизира се връзката между емоционалното развитие и емоционалната интелигентност като цяло и се очертава формиращата се индивидуалност на детето.

### **Екипът в детската градина:**

- Подкрепя, насърчава, поощрява и стимулира детето в цялостната му дейност и поведение. Посреща и приема детето с положително настроение, вежливо, учтиво, като съсредоточава вниманието си главно към него, създава у детето усещане за сигурност и спокойствие;

- Запознава се с детето, запознава децата помежду им. Подготвя предварително средата в групата за игра и занимания по избор на децата;

- Определя лично пространство, надписано за всяко дете - места на масите за

хранене и обучение, легло, гардероб, като запознава децата и родителите с тях;

□ - Запознава детето с обстановката и обяснява предназначението на отделните помещения, материали, пособия. Провежда организацията на учебния ден, като се съобразява с желанията на децата, потребностите им и осигурява разнообразие на дейности - образователни, възпитателни, почивка, игри и други основни и допълнителни форми на педагогическо взаимодействие;

□- Подкрепя и подпомага всяко дете, когато изпитва затруднения или несигурност;

□ - За по-бърза адаптация на децата, при необходимост се допуска родител в групата за отделни моменти на прием, закуска, обяд, приспиване на детето.

□ - Не се допускат травми и наранявания, както от предмети, така и чрез агресивно поведение: хапане, удряне, блъскане, щипане и други физически форми на агресия между децата;

□- Поддържа се спокойна и приятна атмосфера за децата от персонала, без напрежение. Използва се цялата налична материално-техническа база - аудио-визуална техника, играчки, учебни и познавателни книжки за интересно, забавно развиващо пребиваване на детето в детската градина;

□- Не се допуска грубост, тревоги, наказания, безразличие и безучастие при проблеми на децата. Децата не се оставят без надзор;

□ - На родителите се дава своевременно и ежедневна информация и консултиране за адаптиране, постиженията и поведението на детето.

## 5. Организация на времето

Сутрин така организирате времето, че да е достатъчно за всичко. Да, струва Ви се невъзможно, но все пак всичко се свежда до добрата организация. Едно от условията за това е събуждането да бъде навреме. Предвидете минутките за разбуждане, за гушкане, за сутрешен тоалет, обличане, прически. Някои деца имат нужда сутрин от хапване 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 е възможно да не е гладно и да не изяжда закуската си в градината. В заключение - не позволявайте всичко да става на бързи обороти. Това само изнервя обстановката. А никой няма нужда сутрин от суматоха и напрежение. Важно е да тръгнете към детската градина спокойни и усмихнати.

## 6. Какво да има в детската раница

Накъде без детската раничка? Заедно с детето изберете най-хубавата и сложете в нея всичко необходимо. В детската градина ще ви информират какво трябва да подготвите за детето от вкъщи.

- **Обикновено списъкът включва:** Два комплекта за преобличане, пижама, пантофи, шише с вода, както и евентуално протектор за матрак и хигиенни материали. Помалките деца често се цапат или заливат с вода/чай, докато изградят уменията за самообслужване, така че е хубаво да имат поне два комплекта резервни дрехи и



достатъчно бельо. Погрижете се дрехите 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.

### **7. Навиците на самообслужване**

В детската градина вашето дете ще усвои навиците само да се обслужва, а 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 само се облича. Все пак, ако смятате, че детето ви има нужда от повече внимание и подкрепа в това отношение, не бързайте да повишавате тон, а поговорете спокойно с хората, които се грижат за вашето дете и уеднаквете очакванията си. Ако детето Ви все още не е самостоятелно и използва памперс – 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 осигурете достатъчно дрехи и бельо за преобличане. В началото често ще има дрешки, които да перете, но нека това не ви обезсърчава – все пак ученето е продължителен процес. Проявете търпение въщи и всеки ден насърчавайте детето да ползва тоалетна чиния, при необходимост купете детска седалка/стъпало, за да се чувства то спокойно и уверено в света на възрастните.

Учителките и помощник-възпитателите ежедневно помагат на децата да изградят умения за самообслужване.

## **8. Раздяла пред детската градина**

Раздялата трябва да бъде бърза и кратка. Ако на вратата на детската градина детето започне да плаче и да Ви моли да се върне, не отстъпвайте. В противен случай ще Ви манипулира и занапред и ще продължава да Ви устройва подобни сцени. Кажете ли веднъж „тръгвам”, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата, че щом влезе в стаята, детето 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 тати. 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 е да бъдат в безопасност и да се чувстват защитени. Затова гушнете детето, целунете го, припомнете му какъв интересен ден го очаква с другите дечица и го уверете, че скоро пак ще сте тук. Добре е да уточните 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 хапне следобедната закуска, и непременно спазете обещанието си. Дайте му увереност, че всичко ще е наред и нищо лошо няма да му се случи.

## **9. Усещане за нещо познато**

В детската градина е разрешено да се носят вещи от вкъщи само в периода на адаптация (за не повече от месец-два). Нека детето вземе със себе си любимата играчка, кърпичка или книжка (такива предмети, които да са безопасни както за детето, така и за останалите). 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 твоят зайко? Игра ли си, с кого се запозна...”. И внимателно изслушайте отговорите.

## **10. Обратно към вкъщи**

Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. Например отбийте се на близката площадка или в парка. Погрижете се заедно за домашния любимец, пригответе заедно вечерята или просто направете нещо, което да ви достави удоволствие. Зареждането с положителни емоции е от особено значение. Приятният завършек на деня ще подготви и прекрасното утро на следващия ден.

## 11. Докосване до вътрешния свят

Новите впечатления и преживявания водят до напрежение на нервната система. Ето защо след като се приберете у дома от детската градина, осигурете на детето спокойствие и уют. Опитайте се незабелязано 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 го питате дали му е харесало в детската градина и дали утре ще отиде пак – възможно е това 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 е 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 не винаги всичко е идеално, но важното е да можем да намираме решения. Постепенно разказвайте заедно. Така по-лесно ще разберете как то се чувства в новата обстановка. Не забравяйте, че на тази възраст децата трудно споделят преживяванията си. По този начин ще му помогнете и именно в тази насока – да осъзнава собствените си емоции и да се опитва да ги споделя.

- Рисуването също е добър способ за себеизразяване. Всъщност всяко едно творческо занимание – като работата с пластилин или глина например, дават 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.

## 12. Специално за татковци

Като че ли сме свикнали да приемаме, че мама е главната действаща сила в отглеждането на детето, макар че все по-често се срещат бащи, споделящи не само финансови отговорности, а и такива, касаещи храненето, хигиената, емоционалното развитие на мъниците. И ако се съгласим с мнението на Аристотел, че мъжете стават по-късно бащи, отколкото жените - майки, че на мъжете им трябва повече време, за да усетят и почувстват новата си роля, да осмислят ситуацията, то бихме били и единомисленици, че до 3-тата година на детето е задължително тати да разгърне възможностите си, напълно осъзнал вече какво се очаква от него.

Ролята на таткото във възпитанието на детето в никакъв случай не е помаловажна от ролята на мама. **Всяко дете има нужда от хармонично развитие, което може да получи само при участието и на двамата родители.** Ако човек с раждането си не осъзнава съществуването на двата свята - мъжкия и женския - в

лицето на мама и тати - то той е ограничен в своите възможности, много по-трудно ще се ориентира в света навън. И ако мама е тази, която ще прегърне по най-топлия начин наскърбеното мъниче, то тати е този, който ще му вдъхне увереност да продължи по пътя и да преодолее трудностите.

И момчетата, и момичетата се нуждаят от общуването с тати, от неговата любов, сила и решителност. За момчетата тати е нужен като образец за подражание. От него те получават представа как трябва да се държат. Във възрастта между 3 и 5 години момчетата моделират своето поведение в съответствие с бащиния пример. За момичетата тати също е образец за мъжко поведение. Контактът с тати е всъщност техният първи опит в общуването с мъжете и бащината фигура е моделът, който стои в основата на бъдещите партньорски взаимоотношения. Ненаправно съществува мнението, че жените интуитивно избират мъже, приличащи на бащите им. Ако по някаква причина бащата трайно отсъства от живота на детето, потърсете начин то да има връзка с други значими за него мъже – чичо, вуйчо, дядо, по-голям брат... Участието на грижовен мъж помага на детето да се развива пълноценно и хармонично.

Скъпи татковци, ако дотук накратко ви представихме в най-общ план колко сте важни и незаменими за вашите деца, позволете да ви дадем и няколко конкретни препоръки, свързани с периода, когато вашите деца посещават детска градина.

- **Включвайте се заедно с майката в родителските срещи**, в различни тържества и инициативи в детската градина – детето ще бъде щастливо и сигурно от факта, че и мама, и тати са дошли да го гледат и ще се почувства истински значимо и обичано.

- **Попитайте персонала с какво бихте могли да сте полезни** и да допринесете за групата или цялата детска градина – освен с доброволна работа по облагородяване на помещенията и двора, можете да предложите и да се включите вразлични инициативи по повод празници или да организирате спортни игри с децата, да им представите своята професия и други забавни занимания, които те със сигурност ще оценят и ще помнят дълго.

- **Всеки ден отделяйте време за детето си** и се старайте да го прекарате по най-пълноценния начин. Безсмислено е два часа да обикаляте парка с чувство на изтощение и задължение, но е безценно, ако прекарате дори и 15 минути, наситени със смях и забавления.

- **Ако сутрин мама води детето на детска градина, то нека тати го вземе след това или обратното.** Това важи особено за периода на адаптация. Нека детето почувства подкрепата и на двамата родители.

- **Имайте търпение и проявете разбиране към детските сълзи.** Не считайте, че синът ви е разглезен, ако плаче, защото не иска да отиде на детска градина примерно. Да, вашата задача е да го направите мъжествен, силен, смел, но обичта и ласката не се изключват. Те са потребни както на момичетата, така и на момчетата. Изследвания показват, че по-мъжествени са онези синове, чиито бащи не се скъпят на нежност в отношенията си и проявяват разбиране и търпение, особено в ранното детство.

- **Бъдете строги, но и справедливи.** По мъжки се ядосвате, че точно вашето отроче

не спира сутрин да плаче пред вратата на детската градина, че точно не може да си обуе само обувките, че точно то още не може без памперс. Както по мъжки се ядосвате, така и по мъжки се овладейте. Не упреквайте детето, не му се присмивайте, не го обвинявайте. Така само ще загубите доверието му. Помогнете му да се справи с новата обстановка. А това може да се случи само с разбиране и подкрепа. А подкрепата на тати е нещо много специално - тя вдъхва сили и вяра, прави полета възможен.

- **Не спирайте да играете с вашите деца.** Нека ви напомним, че чрез играта те опознават света и „трупат“ знания. А бащините игри са нещо различно - те са дръзки, буйни, смели. Възпитават бързина, ловкост, решителност, любознателност. Но нека любимите шури игри с тати бъдат примерно след вземане от детската градина. Със сигурност те не са подходящи вечер преди лягане, дори могат да се окажат причина за нощни кошмари. Не забравяйте, че децата от 2 до 4 години лесно губят контрол над своите чувства (такива като любов, ненавист, страх). Мъниците все още не различават ясно реалното от нереалното. Прекаленото възбуждане може да доведе и до трудно заспиване. А будилникът сутрин е безкомпромисен.

### **13. Отношенията между родители, учители, деца**

Безспорно ролята на педагозите е от първостепенно значение за адаптацията на детето в детската градина. Учителките са тези, в чието лице малкото човече ще потърси едва ли не нещо като копие на мама. Ето защо е добре да обясните на детето, че докато е в детската градина и вас ви няма там, всичко, което иска да каже на някого, може да каже на госпожата. Ако не иска супа, ако някой го обиди, ако не може да си завърже обувката. Тя ще го изслуша, ще му помогне, ще го защити, ако се налага. Важно е да се спечели доверието на детето. А докато се постигне желаната хармония в отношенията между родители - учители - деца, **е възможно да преминете през различни фази:**

#### **Детето – родител-учител**

И учителите, и родителите имат своите очаквания. Добре е още в началото да си изясните кой какво очаква. Така бихте избегнали разочарованията и за двете страни. Не се притеснявайте да изразите изискванията си било то към хигиената, било към обучението. Ако решите, че вашето дете не е научило нито една песничка, а детето на колежката ви вече знае няколко, не бързайте с нападките към учителите. Попитайте госпожата учат ли песнички и стихотворения и кои са те. Обяснете, че бихте искали да „репетирате“ у дома. Освен това отчитайте и факта, че темповете на усвояване на каквото и да било са различни за различните деца, като това с нищо не прави едните по-добри или по-лоши от другите.

Вярвайте на Вашите госпожи, че те имат еднакво отношение към всички деца и дават достатъчно любов и внимание на всички тях. Персоналът на детската градина спазва етичен кодекс за работа с деца, който изисква етично отношение и индивидуална грижа към всяко дете.

И не на последно място: това, че детето ви вече е на детска градина, не би трябвало да означава, че отговорността за неговото възпитание и знания са изцяло грижа на педагозите и помощник-възпитателите. Напротив, **първостепенната**

**отговорност си остава и винаги ще бъде ваша**, докато педагозите могат да са ваш ценен помощник.

### **Общуване между връстниците**

В общуването с връстниците детето се учи да изразява себе си, да управлява своите емоции, да установява различни отношения. За ефективното общуване е нужно детето да умее много неща - внимателно да слуша, да изразява своите мисли и чувства, да уважава събеседника си, да се договаря. Всичко това много зависи от развитието на речта. В детската градина детето попада в колектив и формирането на навиците за общуване се изгражда постепенно с помощта както на възпитателите, така и на родителите. Ако наблюдавате известно време как си играят децата в двора на детската градина, лесно ще разберете кои деца се очертават като лидери, кои като изпълнители, кои са срамежливи, кои са агресивни, кои се налагат, кои отстъпват... Подобни тенденции, разбира се, не са зададени или установени, те се променят. Все пак децата тепърва се изграждат и социализират. Те имат нужда от опит и време в общуването, а родителите могат да им помогнем в това отношение. **За целта е важно:**

- да не „лепваме“ етикети нито за своето, нито за чуждите деца, защото всички деца имат право да се чувстват защитени и щастливи в детската градина;
- да обсъждаме, а не да осъждаме дадена ситуация или поведение;
- да проявяваме интелигентност към всяка създадена ситуация и взаимно да я обсъждаме вместо да се поддържа напрежение; да се създават настройки и групировки, които да разделят родителите;
- да разискваме, а не да налагаме мнение.

При проява на агресия, разбира се, не оставайте безучастни. Не е нужно да раздавате правосъдие, но е нужно да се обсъди проблема с всички заинтересовани страни. И не забравяйте, че личният пример е най-добрият учител. Показвайте на децата си как е редно да се общува, как се изграждат добри отношения между хората. Възпитавайте ги чрез любов!

За желанието на детето да ходи на детска градина е от значение и атмосферата в самата група. А това най-вече зависи от уменията и усилията на педагозите да създадат атмосфера на топлина, уют и обич. Ако детето почувства това, много по-бързо ще изчезнат неговите страхове и вълнения. Бъдете сигурни, че това, което вие искате за вашето дете, го искат и учителите. Те не по-малко от вас са загрижени децата да свикнат с новостите и да сформират един добър колектив, с който да работят лесно и да постигат целите на предучилищното образование.

Ако детето още от първия ден усети доброжелателните отношения между родители и педагози, със сигурност ще се справи по-бързо с новата среда.

### **14. Аз вече знам и мога**

Какво най-много обича всяко дете? Да играе, разбира се! А това означава и да научава все нови неща, да покорява все нови хоризонти, да опознава все нови светове. В детската градина чрез игрова форма детето придобива знания, които го подготвят за следващия етап - училището. В отделните групи се усвояват различни

знания, съобразени с държавните образователни изисквания от Наредба №5 за предучилищно образование - <https://www.mon.bg/>.

Всяка детска градина избира методическите ръководства и учебни помагала, които се предлагат от различните издателства, с помощта на които се обучават децата, съобразно програмната система на детската градина.

### **15. Допълнителни дейности, които не са дейност на детската градина**

ДГ „Пролетна дъга”, с. Маринка предлага допълнителни занимания срещу заплащане от страна на родителите или по проекти: народни танци, футбол, английски език, краезнание и др.. Община Бургас, ЦПЛР и различни клубове на територията на града също предлагат различни дейности по интереси за децата. Какво да изберете?

Относно спортните занимания, нека напомним, че движението е безкрайно важно за детето.

Дори и да не запишете малкото човече още от първа група на даден спорт, осигурете му необходимите условия за достатъчно бягане, скачане, катерене. А ако детето е твърде енергично, подвижно, палаво - не бързайте да го наричате хиперактивно. Повишената физическа и емоционална активност е характерна за повечето деца.

Каквото и становище да имате по отношение на допълнителните занимания в детската градина, не пренебрегвайте мнението на детето. Поговорете с него, не подминавайте въпросите му. Нека напомним, че вие можете както да помогнете на децата си да развият своите дарби със загрижеността си, така и да им причините стрес и несигурност с незаинтересованост или налагане със сила. Не забравяйте, че децата в тази възраст сменят бързо интересите си, искат да опитат нещо ново и само след някой друг месец вече не им е интересно. Това е нормално и няма нужда да насилвате и себе си, и детето в продължението с дадено занимание.

Не пренебрегвайте мнението на детето - макар и малко, то е личност със свое мнение и позиция. Постарайте се заедно с детето да намирате посоките на неговото развитие.

### **16. Ролята на мама и тати**

**Родители, Вие сте и учители.** Едва ли Ви изненадваме с подобно твърдение. Та именно Вие цял живот ще преподавате най-ценните уроци на своето дете - ако до вчера сте го учили как да държи лъжичката, то днес например е важно да го научите да поздравява или да се извинява, когато трябва. А за да му бъдете максимално полезни и в учебния материал, който се усвоява в детската градина, отделяйте нужното време. Не разчитайте, че единствено педагозите са отговорни за знанията и уменията на Вашето дете. Разгледайте в книжарниците колко интересни книжки, атласи, енциклопедии има за съответната възраст. Любовта към книгата и четенето се гради най-вече в семейството. Помислете, колко по-полезна би била вечерта, ако вместо пред телевизора седнете цялото семейство в кръг и започнете да четете приказка, като се редувате, а като дойде ред на детето може да му дадете правото да измисли по-нататък историята или пък всеки може да разказва по

картинките в книжката. Както всички знаем, книгата е прозорец към света. Помогнете на детето да „проглежда“ все по-надалеч и по-надалеч... Някои от съвременните родители вероятно ще добавят: „Вече не само книгата, а и модерните технологии са прозорец към света“. Дали е така и доколко те са вредни или полезни за малкото човече, няма да спорим, но до 30 минути на ден те могат да се ползват за обучение на децата, но ползването на мултимедия е далеч по-добро за зрението на детето.

Ето и съветите ни как употребата на дигитални устройства да бъде в полза на децата:

- Съвместете ученето и забавлението - можете да се възползвате от множество безплатни образователни приложения за най-малките, които им помагат да учат нови неща по предизвикателен начин;

- Играйте и учете заедно - децата могат да учат много ефективно, ако го правят заедно с възрастен. Това дава възможност да покажете на детето как да използва таблета по най-добрия начин и да говорите за важните правила за онлайн безопасност;

- Поставете граници: определете времето, което детето ще отделя за игри натаблета – ясните правила помагат на децата да развиват самоконтрола си, а и ги предпазват от преумора пред екрана;

- Внасяйте разнообразие, предлагайте алтернативи: настолни игри, спорт, рисуване, танци, които да развиват различни умения – логическо мислене, фина моторика, екипност и постоянство;

- Нека детето бъде достатъчно време навън, да играе, да фантазира, да общува. И не спирайте да се интересувате от неговия свят, интереси, емоции.

## **17. Играйте и учете**

Да, прекрасно е, когато детето ходи с удоволствие на детска градина, здраво е, няма проблеми с приятелчетата. И вие на свой ред сте спокойни на работното си място, сигурни сте, че педагозите се грижат за вашето дете и то е в добри ръце. Да, дано всичко бъде така. Но това не би трябвало да изключва вашето внимание и грижа. Не забравяйте, че детето има нужда от общуването с вас, от играта с вас, от вълнуващи преживявания с вас. Така че, всеки ден отделяйте време за пълноценно общуване с него. Съчетавайте приятното с полезното. И наред със забавлението „преподавайте“ и своите знания.

### **Ето няколко идеи за образователни игри:**

#### **Лети, лети...**

Няма по-забавни мигове за детето от тези, когато цялото семейство се включи в играта. Застанете всички в кръг. Един от вас трябва да назовава предмети и когато даденият предмет „лети“ всичките трябва да разперите ръце встрани и да „летите“, а когато „не лети“ - клякате. Който сгрещи, изгаря от играта. Например вие казвате: „Лети, лети... къща. Лети, лети...самолет.“ Като съответно на къща трябва да клекнете, а на самолет – да сте прави с махащи ръце. Неволните грешки



от ваша страна ще внесат още смях и настроение. Постепенно „усложнете” играта. Давайте характеристики на къща – от какво е направена, вие в къща ли живеете, колко стаи имате и т.н. Така ще обогатите речниковия запас на детето.

### **Какво знаеш за мен?**

Изберете една играчка – например плюшеното коте. От детето изисквайте внимателно да открие особеностите: цвят, големина, меко-твърдо, къде живее, с какво се храни. Вие му задавайте въпроси, а то да отговаря. След това сменете ролите. Задаването на въпросите „защо” и „как” е много важно. Именно чрез тях детето обогатява и разширява своята любознателност.

### **Познай ме**

Огледайте се в стаята. Кой колко предмета може да назове. А кой ще познае, прозорецът дали е кръг или правоъгълник, а масата – квадрат или кръг? Така детето ще усвои различните форми. Включете и признаците – от какво са направени дадените предмети. Също така кое за какво служи. След това можете да описвате даден предмет по споменатите характеристики и детето да отгатва кой е той.

## **18. Здравето**

Безспорно за мама и тати е най-важно е детето да бъде здраво. Тогава усмивките и безгрижието са гарантирани. За съжаление в повечето случаи болестите са неделима част от началния период в детската градина.

### **Кои са причините, за да се случи това?**

Често родителите сами изнежват детето, а после се учудват защо то боледува. Освен това всички хора, включително и децата, имат определен набор от бактерии и при контакт с други хора настъпва активен обмен. Този период не е продължителен, ако принципно детето е здраво. Но ако защитните сили на организма са слаби, всяко вирусно или инфекциозно заболяване ще има по-сериозен характер.

Детето боледува в детската градина и поради нарушеното емоционално равновесие. Това е трудно да избегнете, тъй като стресът в началото е почти неизбежен. Известно е, че по време на стрес имунната система отслабва. В случая основното е да помогнете за по-бързата психологическа адаптация на детето. Причините за стреса, водещи до това детето да боледува в детската градина, често пъти са негови най-различни страхове, основани на липсата на жизнен опит. Например сутрин оставяте детето в детската градина и не се сещате да му кажете, че следобяд ще дойдете да го вземете. За вас това е ясно, но за детето – не. И то през целия ден ще се страхува.

Детето често боледува и защото на подсъзнателно ниво разбира, че за да бъде у дома, трябва да се разболе. И това се случва. Въобще детската психика е нещо много специално. Не обвинявайте детската градина за честите боледувания на детето. Тя не е виновна. Но принципно когато попадне в нови условия, е

нормално детето да го преболедува по един или друг начин, това е реакция на организма към настъпилите промени.

### **Какво да направим, за да помогнем на детето да се справи по-бързо?**

Тъй като безспорно за всеки родител е най-важно детето му да е здраво, ето как можете да се противопоставите на неприятните болести, за да бъдат дните в детската градина спокойни и усмихнати.

1. Консултирайте се с вашия педиатър и изгответе подходяща за вашето дете схема за укрепване на имунитета.
2. Изгответе пълноценно меню. Детето трябва да се храни здравословно. В детската градина имат грижа това да се случва през деня, но това не отменя нуждата от пълноценна вечеря. Обикновено около 17-18 ч., когато прибирате детето от градина, то е много гладно и е склонно да погълне огромни количества вредни храни, ако му позволите, а след това да откаже здравословното хранене. Затова се погрижете да осигурите пълноценна вечеря в по-ранен час. Детето трябва да получава чрез храната необходимите витамини и микроелементи. Да приема достатъчно количество белтъчини (млечни продукти, месо), плодове и зеленчуци. Прекомерно сладките и мазни храни влияят зле на имунната система. Не забравяйте, че трябва да пие достатъчно количество вода. Ограничавайте соковете и сладките напитки, които водят до чувство на насищане и често запълват малкото детско стомахче за сметка на храненето.
3. Спазвайте дневния режим. Детето се нуждае от достатъчно сън – според стандартите за ранно детско развитие на УНИЦЕФ детето се нуждае от поне 9-10 часа нощен сън и поне 1-2 часа следобеден сън. Осигурявайте му условия за пълноценна почивка. В противен случай страда имунната и нервната система, както и хормонът на растежа. А малкото човече трябва да расте и смело да се справя с предизвикателствата на различните възрасти.
4. Осигурете възможност на детето да се движи достатъчно. Оставете го да тича, скача и се катери при всяка възможност. Това е подходящата възраст да го научите да кара колело. Спортувайте заедно при всяка възможност и не забравяйте предпазните средства – каска, наколенки. Ако не сте въвели семеен спортен ден, сега е моментът. Определете си поне 1 час в седмицата, в който можете заедно да потичате в парка или пък да отидете например до плувния басейн. Бързо ще се убедите, че когато цялото семейство сте заедно, е много по-забавно.
5. Помислете за закаляването на детето. Свежият въздух, разходките сред природата са незаменим източник на здраве. Обличайте детето подходящо, не прекалявайте с навличането. И не забравяйте, че в гардеробчето в детската градина трябва винаги да има оставено от вас резервно облекло.

И накрая, но не на последно място, помнете: „Най-добрият начин да направим децата добри е като ги правим щастливи.“

Оскар Уайлд





