



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"
София, п.к. 1700 р-н "Студентски"
ул. „Джон Ленън” №10
тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63
Директор: Калина Иванова
E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com
Уеб сайт: www.odz79.net

Приет: на Педагогически съвет №01/15.09.2025 г.
Щатен персонал запознат на Общо събрание Протокол №: 01/15.09.2025 г.

Утвърждавам:.....

/К. Иванова, директор/
Заповед № 11/ 15.09.2025 г.

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

На основание чл. 39, ал. (2) и ал. (3) от НАРЕДБА № 5 ОТ 3 ЮНИ 2016 Г. ЗА
ПРЕДУЧИЛИЩНОТО ОБРАЗОВАНИЕ на МОН и чл.10, ал. (2), т. 5, чл. 11, ал. (2), т. 4
и чл. 17, ал. (3) от НАРЕДБА № 26 ЗА УСТРОЙСТВОТО И ДЕЙНОСТТА НА
ДЕТСКИТЕ ЯСЛИ И ДЕТСКИТЕ КУХНИ И ЗДРАВНИТЕ ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ТЯХ
на МЗ

*“Детето е за пръв път в детска ясла, но... влиза във фойето и ... поведението му се
изменя; то е тревожно, мълчаливо или рязко възбудено... Защо? Очевидно новата*



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

обстановка и непознатите лица предизвикват чувство на неувереност, което се прикрива или с излишна плахост, или с бурно поведение. Детето изпитва безпокойство, тревога, защото то попада в нова социална общност, където установява разнообразни взаимоотношения, овладява нови умения за общуване, разширява своя социален опит."

I. Необходимост

Процесът на адаптация за всяко дете е различен и индивидуален. Динамичната съвременна действителност, настъпващите промени в нея налагат необходимостта от адаптивни механизми у децата от най- ранна възраст. Те улесняват приспособяването им към различни житейски промени и ситуации.

Социалната среда в детските заведения се различава от семейната, към която детето е силно привързано. Отделянето му от близките хора и приспособяването му към новите условия винаги представляват труден преход. Новите изисквания често са непосилни за малкото дете и то трябва да бъде подпомогнато от родителите си и от персонала на детската градина, за да се адаптира бързо и сравнително безболезнено към новите условия. В това отношение задачата на персонала в детското заведение е сложна и много отговорна, защото от първото адаптиране зависи реакцията му към всичко непознато по-нататък в съзнателния му живот. Всички усилия на педагога, психолога, медицинските специалисти, помощник- възпитателите са насочени към предотвратяване на „срив“ в механизмите на адаптация и създаване на равновесие, от което зависи спокойствието и хармоничното развитие на детската личност, способността на детето да се ориентира в света и възможността да се реализира като пълноценна личност.

Терминът „адаптация“ от латински произход **adapt** (приспособявам) се използва от психологията, педагогиката, биологията и други науки, но неизменно се свързва със състоянието на равновесие между личността и социалната среда. Процесът на приспособяването е строго индивидуален за всяко дете и за пълна адаптация може да се говори тогава, когато липсва всякакво напрежение и човекът се чувства спокоен неограничено време в новата обстановка. Приспособяването изисква, от една страна, откъсване и отказ от досегашното, което е привично овладяно, а от друга, научаване на нови и допълнителни неща във връзка с новите изисквания.



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

При чести промени в човешкия живот се формира способността **адаптивност**. Това е индивидуална възможност за приспособяване към определени задачи, изисквания, ситуации и за бързо безконфликтно приспособяване на собственото поведение към новите условия. В следствие на адаптацията се формира **адаптивна компетентност**. Тя е знак за успешно протичане и приключване на приспособителния процес. В научната литература, когато става дума за адаптация, се споменават адаптационните възможности на функционалните системи на висшата нервна дейност по отношение на биологичните или психичните стресори.

Функцията на детската градина не е да бъде заместител на отсъстващата майка, а да допълва и да разширява ролята, която в първите години на детето може да играе единствено майката. Предучилищните години са съществени заради факта, че живота на детето тогава е в преход от един етап към друг. Макар че по някои съществени начини и в определени моменти две- до петгодишното дете достига зрялост, напомняща тази на юношата, в други отношения и в други моменти същото дете (в типичния случай) е незряло и инфантилно. Нещо повече: на тази възраст малкото момче или момиче все още се учи да възприема външната реалност и да разбира, че майката има свой живот и всъщност не може да се притежава.

Това е и периодът, когато детето се учи на себеизразяване с помощта на играта и чрез речта. Тук е и една от важните функции на детската градина. Бидейки в среда на други деца, детето свиква и с друга емоционална атмосфера, различна от атмосферата на семейната среда, в която преобладават възрастните, често и от няколко поколения. Това дава на детето пространство за лично развитие. Освен това между самите деца могат да се формират и да се изразяват нови триъгълни взаимоотношения, които са по- малко емоционално заредени от тези у дома.

Детската градина допълва и разширява в определени посоки функцията на добрия дом, детският учител естествено поема някои от атрибутите и задълженията на майката през деня, без обаче да търси удовлетворение на потребността си да развива майчинска емоционална връзка. Задължението на учителя е по- скоро да поддържа, да засилва и обогатява личното отношение на детето със семейството, като същевременно въвежда по- широк свят от хора и възможности. Така от момента на първото стъпване на детето



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

в детската градина искреното и сърдечно отношение между детския учител и майката ще служи за събуждането на чувство на увереност у майката и успокоение у детето. Постъпването на детето в детска градина е неговото социално преживяване извън семейството. То създава психологически проблем за детето и възможност за учителя да направи първия си принос в психичната хигиена. Тръгването на детска градина може да създава тревожност и у майката, ако тя интерпретира погрешно потребността на детето от възможности за развитие отвъд обхвата на дома и чувства, че тази нужда възниква от собствената ѝ неадекватност, а не от естественото развитие на сина/дъщеря ѝ.

Средата в детската градина има съществен принос за психичното развитие на детето. Тя осигурява физическа среда, която е по-подходяща от дома за нивото на способностите на детето, защото у дома обзавеждането е с гигантските мащаби на възрастните, пространството е ограничено от размерите на модерните жилища и заобикалящите детето хора неизбежно се интересуват повече от поддържането на домакинството, отколкото от създаването на ситуация, в която то може да развива способностите си чрез играта – творческа дейност, която е съществена за развитието на всяко дете. Освен това детската градина осигурява на детето приятелството на връстниците. Тя е първото преживяване на детето да е сред групата на равните и така го изправя пред необходимостта да развие умения за хармонични отношения в подобна среда. Децата имат нужда да общуват с връстниците си, да усвояват нови емоционални и социални умения, да се научат да се адаптират към условията и да намират самостоятелно решенията за проблемите си. Това е същността на израстването.

В първите години децата се заемат едновременно с три психологически задачи. **Първо**, те изграждат концепция за себе си като за „Аз“ и отношение към реалността, когато започнат да я схващат. **Второ**, развиват способност за създаване и поддържане на връзка с един човек – майката. Тя в значителна степен е помогнала на детето да се развие в тези две отношения, преди да тръгне на детска градина, и всъщност първоначално този акт е удар върху личната връзка с майката. Детето се изправя пред този шок, като развива други умения, а именно за лични отношения с някой друг, различен от майката. Способността да се споделя ще расте, след като детето успешно осъществи трети тип



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"
София, п.к. 1700 р-н "Студентски"
ул. „Джон Ленън“ №10
тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63
Директор: Калина Иванова
E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com
Уеб сайт: www.odz79.net

развитие, а именно на способността за взаимоотношения, в които са включени няколко души... Трите процеса на развитие ще продължават рамо до рамо.

Независимо от възрастта на детето всяка раздяла е трудна и мъчителна. Но ние можем да направим така, че периодът на адаптация да премине по- плавно, без особени психични травми и за двете страни, използвайки различни техники и методи и планирайки ги според всеки индивидуален случай.

II. Цел – плавен преход на детето от семейната среда към детската градина

III. Задачи:

1. Адекватна подготовка на персонала в детската ясла и детска градина.
2. Консултиране на персонала с психолога на детската градина по въпросите за адаптацията на децата. Организиране на дейности за вътрешна квалификация.
3. Работа с родители – организиране на общи родителски срещи, индивидуални педагогически консултации и консултации с психолог, съвместни дейности и планиране.
4. Изпълнение на изготвения модел за работа.
5. Своевременно споделяне на опита, отчитане на ефективните техники и изключване на неработещите.

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

1. Планиране

- 1.1. Индивидуални срещи- разговори на директора с родителите и определяне на планов прием на всяко дете.
- 1.2. Обща родителска среща преди постъпване на децата в детската градина - запознаване на родителите с Насоки за родителите за по- плавна адаптация (*Приложение 1*); опознавателна обиколка на детската градина, информация за дневната организация и местата за ежедневен престой и



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

дейности; обсъждане на възможностите за присъствие на родители – в коя част от деня, за каква продължителност от време – според индивидуалните потребности на всяко дете.

1.3. Създаване на затворен тип група в социална мрежа за споделяне на снимки и информация и проследяване процеса на адаптация.

1.4. Периодично анкетиране на родителите за ефективността от прилагания модел на адаптация.

2. **Конкретни стъпки**

2.1. **Предварително посещение на родителите и детето в детската градина.** Важно е родителите да споделят на детето си възхищение от сградата, детската площадка, играчките... Да разбудят въображението на детето си като му разказват какви игри ще играе то заедно с другите деца, на какви неща ще го научат учителите. Хубаво е нещата, които му говорят да бъдат съобразени с индивидуалните интереси на детето. (Напр.: ако детето предпочита игри с колички – родителят му разказва, че в градината има различни колички от тези вкъщи и децата много се забавляват с тях; ако детето обича арт занимания – разказва му, че педагога/ учителката учи децата да работят с моливи/боички/пастели и да рисуват красиви цветя/пеперуди/слънца...) „...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 вълнуващо преживяване за детето им, че е част от неговото развитие, че градината е място за игра и знания...“

2.2. **Постъпване в детската ясла и градина.** ДГ №79 „Слънчице“ кани всички родители, които имат желание и възможност да присъстват в първите дни от постъпването на детето в детската ясла или градина. За целта за всяко дете е определена дата на постъпване още при записването на детето, за да се сведе до минимум струпването на родители и да има възможност за индивидуален подход към всяко дете от страна на медицинските сестри/ учителите. Предварително на родителската среща или в индивидуална среща разговор между родители и персонал е уточнен първоначалния план на



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

посещение, в съответствие с възможностите и желанията на родителя (Например: 2 дни по 3 часа – от закуска до подготовка за обяд, 3 дни половин ден – от закуска до подготовка за следобеден сън, 5 дни цял ден и т.н.). Планът на посещение е отворен за промени в зависимост от неговата ефективност (Ако детето се адаптира по- бързо от очакваното – може да бъде скъсен престоя на родителя и обратно – ако все още не е налице усещане за спокойствие в поведението му – да бъде удължен.).

2.3. През периода на присъствие на родителя в детската градина –

родителят запознава медицинските сестри/учителите с интересите и усвоените до момента знания и умения на детето, както и всякаква информация, която би довела до по- бързо изграждане на градивни взаимоотношения между персонала и детето. От своя страна медицинските сестри/учителите запознават подробно родителите с организацията, с целите на възпитание и обучение и дават насоки за промени или обогатяване в режима и дейностите въщи, които биха имали позитивен ефект върху адаптацията. Родителите, които присъстват се включват в грижите за децата, така че детето да усети, че това място е приятно на родителя, че той е спокоен там и го чувства като у дома. Те участват както в опитите за инициране и организиране на игри от страна на медицинските специалисти и педагога, така и в грижата по изграждане на навици за хранене, хигиена и тоалетна. Присъстващите родители обръщат внимание на всички деца, не само на своето! Родителите също спазват правилата и се допитват за всяко нещо до медицинските специалисти.

2.4. Продължителност на присъствието на родителя в детската

градина – до един месец. В случай, че няма успешен резултат от този процес, срокът се удължава до пълното адаптиране на детето, като планът е гъвкав и отворен към въведение на нови техники и методи.



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"
София, п.к. 1700 р-н "Студентски"
ул. „Джон Ленън“ №10
тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63
Директор: Калина Иванова
E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com
Уеб сайт: www.odz79.net

Приложение 1

Насоки за родителите

1. *Бъдете откровени с детето си, не обещавайте неща, които няма да изпълните*

Много родители използват лъжата, за да омекотят различни ситуации, особено ако очакват, че детето ще се разстрои от случващото се.

Ако винаги казвате истината детето ви ще развие неразрушима вяра във вашите думи.

Независимо от това дали смятате, че детето е малко и не ви разбира имайте предвид, че децата имат много силно развити умения да различават човешките емоции. Ако лъжете, те ще разберат. Затова не им казвайте, че ще бъдете там когато се събудят, ако нямате намерение наистина да го направите.

2. *Започнете с отделянето на детето навреме*

„Навреме“ или „когато детето е готово“ са две фрази, които са толкова широки, че започват да губят своя смисъл.

Ранното разбиране за изчезващия възрастен можете да направите и като използвате игри от рода на криеница. При бебетата започва със скриване на лицето, а постепенно и със скриване изцяло. Изчезването и връщането на възрастния дори на игра може да бъде стресово за едно дете, но е добра подготовка.

3. *Направете детето си независимо*

Един от начините да намалите нуждата на детето от вашето присъствие е да го насърчавате да бъде независимо. Това включва уменията за самообслужване като обличане, събличане, хранене и хигиена.

4. *Развийте уменията му да изразява своите чувства с думи*

Научете своето дете да разказва за всичко, което го вълнува. Да говори за чувствата си, за преживяванията, да споделя. Може да използвате различни картинки, приказки, ако детето ви все още не умее добре да говори. Зад всеки рев, тръшкане, викане или удряне стои емоция, която детето ви не може да изрази с думи. От много ранна възраст започнете да назовавате емоциите, които виждате, че заливат детето ви.

Виждам, че си тъжен, защото....

Разбирам, че си гневен, защото,....

Имаш право да си ядосан, защото....

Тук идва един момент, в който повечето родители се провалят.



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"
София, п.к. 1700 р-н "Студентски"
ул. „Джон Ленън“ №10
тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63
Директор: Калина Иванова
E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com
Уеб сайт: www.odz79.net

Запомнете, че детето ви има право да изпитва всякаква емоция, но няма право на всякакво поведение. Вие също.

Ако детето ви се тръшне на пода с бурен рев и писъци, а вие се почувствате засрамени от неговото поведение и го ударите или заплашите, то вие не се справяте с емоционалната буря, която ви е застигнала.

Не приемайте поведението му като лично насочено към вас. Застанете до детето, прегърнете го и тихо му говорете. Кажете му какво се случва според вас като назовавате емоциите и обясните ситуацията. Предложете решение.

5. Избягвайте дългите раздели на входа

Винаги има какво още да кажете за да успокоите детето на входа. Но то вече усеща, че му предстои нещо важно. Не подценявайте връзката си с детето. Ако вие сте разстроени и те се чувстват по същия начин. (към майките - ако мислите, че няма да можете да въздържите и ще се разплачете -изпратете таткото). Не драматизирайте раздялата излишно!

6. Дайте му време

Адаптирането на детето към група деца на неговата възраст може да отнеме време. Това означава, че детето ви има нужда да посещава редовно групата, за да свикне. Ако го водите един ден, после отсъства три и т.н. адаптацията няма да ви се случи.

7. Запознайте се с учителите, медицинската сестра и помощния персонал

За децата е много по- важно да познават възрастните, при които остават отколкото децата. Още преди физически да сте завели детето си в детската градина му разкажете за хората, които ще се грижат за него. Говорете за тях по интересен за детето начин, за да провокират неговото любопитство и желание да се запознае.

8.Измислете си ритуал

Ритуалите, като повтарящи се действия носят спокойствие не само на децата, но и на вас. Така както вие извършвате сутрешните си ритуали без да се замисляте, така и детето ви ще свикне с поредността и ще я очаква. Например: ставам, измивам се, обличам се, давам целувка и прегръдка, пожелавам ти прекрасен ден, отивам в детската градина. Можете да си измислите песничка или да си разказвате приказка.

9. Затвърждавайте у дома наученото в детската градина

В детската градина децата се учат да споделят играчките си с останалите деца, да бъдат любезни, да разговарят да говорят тихо, да подреждат играчките и дрехите си. Настоявайте това да правят и в къщи – подсещайте ги, стимулирайте ги, поощрявайте ги. Това ще допринесе до развиване на съответните качества у тях.



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

И не забравяйте, че винаги може да разчитате на съдействието и подкрепата на педагогическите специалисти в детската градина – учителите, психолог, логопед за всички въпроси, които ще ви вълнуват и по които не се чувствате достатъчно подготвени за този етап от живота на вашето дете. А всъщност, това е важен етап и от вашият живот!

Приложение 2

Из „Добре дошли в детската градина“ – 2019, Наръчник за родители на Асоциация
Родители

„...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 ще се грижат за него, ще срещне приятелчета, ще придобие нови навици и умения, ще получи първите си сериозни знания. Да, като всяко ново начало и сега са възможни трудности – не са за пренебрегване нито стресът, нито почти сигурните разболявания. 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.

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

**ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"**

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.comУеб сайт: www.odz79.net

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.

**ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"**

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.comУеб сайт: www.odz79.net

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

Раздялата с мама или татко трябва да бъде бърза и кратка. Кажете ли веднъж „чао, тръгвам“, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата – 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



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

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 възрастни

Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. 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 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



ДЕТСКА ГРАДИНА 79 "СЛЪНЧИЦЕ"

София, п.к. 1700 р-н "Студентски"

ул. „Джон Ленън“ №10

тел: 02/868-21-49 и 02/868-13-12; 02/868-10-63

Директор: Калина Иванова

E-mail: 2223812@edu.mon.bg или dg79sofia@gmail.com

Уеб сайт: www.odz79.net

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 себеизразяване. 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...”

