

## Успешна и лесна

### АДАПТАЦИЯ

Новата учебна година приближава и наред с това се засилват очакването на вълнуващото начало, трескавата подготовка по набавянето на всичко необходимо, а за децата и родителите на децата, които за първи път ще постъпят в детска ясла или детска градина и тревогата как ще се случат преходът и адаптацията към непознатата среда.

Важно е да се знае, че адаптацията е процес и не е задължително да се случи с пристъпването на детето в детското заведение. За едни става по-бързо и лесно, на други е нужно повече време, търпение и взаимни усилия. Подготовката е добре да започне още преди 15ти септември и да включва определени елементи.

Ето нашите съвети за успешна и по-лесна адаптация:

1. Доверие и уважение от страна на родителя към образователната институция (ясла/детска градина). Децата приемат света и се ориентират в него най-вече спрямо реакциите, преживяванията, казаното от родителите. Спокойното приемане на започването на ясла/детска градина и доверителното отношение на родителите към институцията подпомагат изключително детето също да бъде спокойно, да изпитва сигурност на новото място и да намали тревогата. Детските заведения поставят живота, здравето и добруването на детето на първо място, изграждат здравословен режим и модел на хранене, предоставят възможност за социализация, общуване с връстници и нови авторитети (учители), множество стимулиращи занимания и материали.
2. Правилно представяне на мястото и пребиваването на детето в детското заведение. По-скоро би било неправилно да се създаде представа на детето, че по време на престоя му в детската градина всичко ще бъде прекрасно, ще бъде затрупано с нови играчки и децата задължително ще му бъдат приятели. Не би било добре и да се акцентира върху потенциалните трудности и неудобства, които детето ще срещне. Оптимално е да се разговаря спокойно, ясно, конкретно, разбираемо за детето за това какво правят децата в

детската градина, какво се случва зад стените на площадките, как се хранят, спят, учат, играят, какво се очаква от тях и т.н.

3. Оpozнаване на детската градина. Би било от полза още преди началото на учебната година да се правят разходки до сградата на детската градина, да се разглежда двора, мястото да стане познато на детето, да се избере маршрут, по който да се води сутрин, включително да се забелязват и отбелязват конкретни неща по пътя (на пр. дърво, магазин или друго), което ще остане непроменено във времето и ще създаде сигурност и предсказуемост за детето. В случай, че има такава практика, може да се запознаете (родителите, детето) с учителите в групата.
4. Изравняване/дoближаване на режима на детето до този в детската градина. Улесняващо и носещо по-малко стрес на детето е, ако часовете на събуждане, почивка, хранене и игра са близки до основните режимни моменти в яслата/детската градина. Това представлява синхронизиране на биологичния часовник на детето, а то от своя старана е едно предизвикателство и затруднение по-малко.
5. Изграждане на самостоятелност. Добре е детето да се самообслужва, да знае и може: кога и как да отиде само до тоалетна; да се храни само (с прибори); да е свикнало с разнообразна и здравословна храна; да облича и съблича дрехите си (тук родителите могат да го улеснят с предоставяне на удобни и лесни за обличане дрешки); да заспива само (без да има възрастен точно до него).
6. Детето да е общувало с връстници, да е изградило умение да споделя пространство и играчки с други деца, да знае как да се запознае и започне игра с други деца.
7. Детето да умее да играе на конкретни инструментални и конструктивни игри – на кухня, магазин, да храни бебе, на колички и гаражи, да строи влакови релси и къщи, да играе с топка.
8. Правила и граници. Би било от полза за детето да умее да спазва някои правила и да зачита определени граници. Родителите могат да кажат на детето, че в детската градина има правила, за които ще научи от учителите и които важат за всички, както за децата, така и за възрастните.
9. Да уда получимее преднамерено да насочва вниманието си.
10. Успокояващи ритуали. По-тревожните деца и родители биха могли да си създадат личен ритуал – преди тръгване на градина, вечер, за раздяла.

- 11.Кратки раздели. Кратката раздяла пред детската градина ( може да бъде прегръдка, целувка, помахване за довиждане, ваш знак, пожелание за приятен ден) и случването и всеки ден (като ритуал) помага на децата по-лесно да приемат болезнената раздяла с родителя и по-бързо да превключат към новите обстоятелства.
- 12.Детето да посещава детското заведение всеки ден (разбира се при добро здраве и възможност).
- 13.Детето да получи обяснение (реално) защо трябва да посещава детско заведение. Честността, обличането и в прости думи на обяснението защо трябва да ходи на ясла/детска градина и признаването на негативните чувства на детето, свързани с процеса на адаптация подпомагат прехода и създават чувство за сигурност и разбиране.

И на последно, но не по важност място, за всички въпроси, подкрепа, съдействие, както и разговор за по-лесната и успешна адаптация конкретно на вашето дете в този вълнуващ и предизвикателен момент от порастването и развитието му, можете да се обърнете към психолога на ДГ 189 „Сто усмивки“ – Дияна Василева.