

За по-успешна и бърза адаптация към детската градина

Предстои Вашето дете да постъпи на детска градина / в яслена или първа градинска група/ или пък е минал известен дълъг период на отсъствие, но все още трудно се разделяте. Ето няколко лесни стъпки, които могат да улеснят процеса на адаптация на детето към условията на живот в групата.



Синхронизирайте правилата и дневния режим

За да се адаптира по-добре детето, вкъщи трябва да се подкрепят същите правила и дневен режим, каквито има в групата. Постарайте се да уеднаквите времето за сутрешна закуска, занимания и игри, престои на открито, обяд, следобеден сън, тоалет, следобедна закуска, игри. Всички играчки се оставят там, откъдето са взети. Храним се на масата, а не разхождайки се. Естествените нужди вършим в обикновено, а не в музикално гърне. Това не е игра, а необходимост.

Скъпи родители, ако Вие сте хаотични, как искате да научите детето на ред. То не може да разбере защо в групата искат от него едно, а у дома е съвсем друго. Естествено е да предпочете по-лесния вариант. Дори медицинските сестри/учителките да поставят правила, то няма да ги спазва, ако вижда, че примерът, който давате като родители, е противоположен. Единственото, което бихте предизвикали, ако изведнъж започнете да го ограничавате, е реакцията на съпротива. Детето усеща, че родителите му създават двоен стандарт. Негативизмът ще се насочи не само към възрастните, но и към правилото. Важно е детето да вижда, че има еднакви последствия за всеки вкъщи, който не спазва правилата.



Упражнявайте раздяла

Започнете да се разделяте с детето първоначално за кратко, а след това за по-дълго време. Ако детето от раждането си е отглеждано само от майката, известно време преди да тръгне на градина трябва да започне да свиква с нейното отсъствие. Оптималният вариант е да бъде оставяно за няколко часа с друг близък човек, но ако нямате на кого да го оставите, може да се възползвате от услугите на детски парти центрове. Първоначално присъствайте на заниманията му, постепенно излизайте за половин-един час, докато то свикне с факта, че дори и да ви няма за известно време, бързо ще се върнете и никога няма да го изоставите. Изпращайки го на детска градина, тръгвайте без да вдигате много шум – все едно, че е нещо не кой знае какво. Забавянето подхранва надеждата, че няма да тръгнете.



Създайте си ритуал за сбогуване

Доказано е че, ритуалите действат успокоително (дори на възрастните), тъй като многократното повторение ги превръща в познати и сигурни неща. Това може да е специална целувка, помахване, жест, който е таен и само между мама/татко и малчугана.



Поддържайте позната обстановка

Месец преди тръгване правете редовни обиколки в двора на градината или около нея. Наблюдавайте заедно с детето и по възможност му обяснявайте. Макар и малко, повярвайте то разбира.



Ролята на „преходния обект”

Нека през първите дни детето да взема със себе си любимата играчка, или някакъв друг предмет, чието присъствие да го успокоява. Когато има нужда от вас, детето може да си гушне играчката /предмета, кърпата, шала на мама/, да ви усети и чисто символично вие все едно сте там, с него в групата.



Не отстъпвайте

Веднъж щом го заведете до входа на градината, не се изкушавайте да го вземете след десет минути, да обикаляте и надничате през прозорците обезпокоени. Дори и да чувате, че детето продължава да плаче, не се поддавайте на паника. Веднъж постигнало успеха да ви разколебае, гарантирано е, че то ще опитва винаги и така успокояването му от страна на персонала става още по-трудно.



Спокойствие и доверие

Важно е все пак да имате доверие в медицинските сестри/учителите, които ще се грижат за детето. Напомняме, че в яслените групи за децата се грижат две медицински сестри и две помощник-възпитателки. В градинските групи – съответно две учителки и една помощник-възпитателка. Персоналът работи на две смени. За да бъдат на такава позиция, тези хора са с подходящо образование. Отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца, доказани във времето. Вашето безпокойство и непрекъснатото разпитване за начина, по който се грижат за детето, само ще потвърди неспособността да се доверите и да предадете контрола върху него в ръцете на друг значим възрастен – в нашия случай медицинска сестра, учителка, помощник-възпитателка.

