



ПЕРИОДЪТ НА АДАПТАЦИЯ – ОТ СЕМЕЙНАТА СРЕДА КЪМ ДЕТСКАТА ГРАДИНА

Значим етап от живота на детето е тръгването на детска градина. Това обикновено е събитие, което е изпълнено с противоположни чувства от страна на семейството. Осъзнавайки важността на тази нова стъпка, родителите трябва да се стремят да подкрепят своето дете по възможно най-добрия начин.

Детската градина е важен момент от развитието и израстването на детето. То навлиза в обществото на своите връстници и започва да усвоява уменията на социалното общуване. Детската градина е не само място за отглеждане на децата в отсъствие на техните родители. Детската градина е център за ранно детско развитие, която работи по определен държавен образователен стандарт за предучилищно образование. Ролята и задължението на детската градина е да отглежда, възпитава, обучава и социализира децата в необходимата образователна среда, да даде модели, които и родителите да усвояват и прилагат с оглед бързо постигане на целите на предучилищното образование и подготовката на детето за училище и за обществения живот.

Терминът «адаптация» има латински произход - adapt"(приспособявам) и често се използва в психологията, педагогиката, биологията и други науки, но неизменно се свързва със състоянието на равновесие между личността и социалната среда. Адаптацията в детската градина е труден процес и за детето, и за неговите родители. Необходимо и дори наложително е да бъдат направени промени в живота на цялото семейство - режим, навици, ритуали и т.н. Поради тази причина е по-подходящо да говорим за адаптация на цялото семейство към постъпването и пребиваването в детската градина, отколкото само за адаптацията на детето в нея. При всички случаи обаче адаптацията изисква отказ от досега установеното, от ясното, от познатото и разбираемостта от една страна, а от друга се свързва с усвояване на нови модели на поведение, опознаване и приспособяване към промените, към новите изисквания на средата. Известно е, че когато детето има определен начин на живот, който протича при определени условия, то показва добра адаптираност към тези условия. Промяната в тях, още повече, ако е внезапна, води до необходимост от промени и преустройство на начина на живот и предизвиква голямо нервно напрежение. Изградените навици и установеният режим създават несигурност у детето, защото го поставят в рамка, в ясни граници.

Семейството е най-благоприятната среда за децата още от раждането. То осигурява емоционален комфорт, създава спокойствие и формира първите им впечатления за света. Постъпването в детска градина е стресиращо за малкото дете, защото организацията е различна от домашната. Престоят е продължителен, с голям брой деца в едно помещение, нови възрастни в живота на детето, определени правила на поведение, нови задължения и отговорности, изисквания за дневен режим и т.н. Най-травмираща е раздялата с

майката, особено за дете, което е единствено в семейството, което рядко е имало контакт с връстници и други деца.

У детето, което за първи път постъпва в детска градина трябва да се формират нови условнорефлекторни връзки, тъй като се нарушава създадения динамичен стереотип. Процесът на адаптация към детската градина е различен за всяко дете. Ето защо е важно по време на адаптационния период да се следва темпото на детето. Продължителността на адаптацията може да продължи седмица, две, месец, при някои, дори година.

Всяко дете е уникално и може да се нуждае от известно време, за да се адаптира към новия ежедневен режим и рутина. От изключително голямо значение е и ролята на родителя за добрия процес на адаптация.

Подготовка за детска градина

Подгответе детето и му създайте позитивна нагласа за детската градина. За да подгответе детето си, преди всичко трябва да му разкажете за това, което ще му предстои. Говоренето за това, какво го очаква, съобразено с евентуалните му страхове, улеснява първите му стъпки (Сежер, 2013). Помогнете на детето си да формира положително отношение към детската градина. Обяснете му по достъпен начин за нещата, които децата правят в детската градина и защо е забавно място, но не го претоварвайте с информация.

Изключително важно за безболезнената адаптация на Вашето дете е предварителната подготовка в семейството.

Несигурността на родителя може да повлияе на отношението на детето към детското заведение. Разберете дали има някакви страхове и негативни преживявания, свързани с детската градина или Вие самите се притеснявате от това, че се отделяте от детето си. Децата са сензитивни и ако Вие сте тревожни, то тогава тази тревожност несъзнавано се прехвърля и върху тях.

Съвети за подготовката на детето /към родителите/:

- **Доверие към учителите** в детската градина. Те отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца. Доверете се и предайте контрола върху детето си спокойни в ръцете на друг значим възрастен. Именно на доверието между хората се дължат топлите взаимоотношения;
- Изтъквайте позитивните страни на пребиваването на детето в детската градина: присъствието на много деца на неговата възраст и подчертавайте, че то ще прекарва там само част от деня, а останалото време ще бъде с Вас;
- Създайте позитивна нагласа и отношение към детската градина;
- Разберете страхове на детето, което ще улесни първите му стъпки в детската градината;
- Запознайте се с режима в детската градина и да се постарайте да го въведете и у дома, за да няма съществена разлика в деня на детето;

- Приближете се към менюто на детската градина и паузите при храненето. При деца с проблемен апетит е добре да се говори с учителите да бъдат по-меки и търпеливи. Проблемите с храната често са причина, поради която децата не искат да ходят на детска градина.
- Преди постъпването си в детската градина, детето е добре да има изградена самостоятелност и определена самодисциплина, за да свикне бързо и безпроблемно с установения ред и дневен режим в детското заведение. Необходимо е синхронизиране на правилата в детската градина с тези вкъщи относно самообслужване, подреждане на играчките, хранене на маса, поддържане на ред и др. За детето е важно да вижда как всеки си подрежда собствените вещи и че има еднакви последствия за всички, ако не се спазват правилата, както в къщи, така и в детската градина.
- Отделяйте достатъчно време сутрин преди тръгването към детска градина. Препоръчително е да се отдели достатъчно време, за да не се чувства детето припряно, периодът на подготовка преди тръгването за детска градина трябва да е приятен както за Вас, така и за Вашето дете.
- Предварително можете да се консултирате с учителите, относно предстоящата адаптация на Вашето дете.
- Посещавайте родителските срещи. Срещите се правят, за да се говори с учителите и с другите родители и да се вземат общи решения.

Първи стъпки в детска градина

Препоръчително е раздялата с мама или татко да бъде бърза и кратка, дори детето да започне да плаче и да Ви моли да се върнете – не отстъпвайте, в противен случай това ще е неговата стратегия за манипулация и занапред ще реагира по същия начин, за да задържи Вашето внимание и да отстъпите, така както сте го направили през първия ден. Когато сте вече в детската градина, кажете на своето дете, че ще остане за да играе с други деца и ще го вземете по-късно. Можете да опишете деня, който го чака. Детето трябва да знае, че ще остане в детската градина без Вас. Прегърнете го и преди да си тръгнете, помахайте с ръка за „довиждане“.

Ако детето има любими предмети у дома, може да я вземе със себе си в детската градина, това ще бъде в негова помощ при раздялата (нещо, което му напомня за вкъщи).

Осъществявайте ежедневен контакт с учителите относно това, как се справя детето с новата обстановка. Важно е да се изгради взаимно доверие между служители и родители.

Препоръчително е целодневния престой на детето да е по-кратък, като в първите няколко дни да бъде до обяд (индивидуално за всяко дете).

След като вземете Вашето дете от детската градина, то може да бъде превъзбудено и да изисква повече внимание. Това е нормален начин да се освободи от напрежението, причинено от промените в живота му.

В зависимост от продължителността на периода на адаптация децата могат да бъдат разделени в няколко категории:

Деца с лека адаптация Към децата, които лесно се адаптират, спадат предимно по-самоуверени деца, които имат създадени навици и умения за самообслужване, добро самочувствие и самооценка. Поведението на детето с лека адаптация обикновено се нормализира в рамките на седмица-две. Апетитът му първоначално може да намалее, но след известно време се възстановява напълно. Сънят също става по-спокоен в сравнение с първите дни от постъпването в детската градина. Раздялата с родителя е все по-лесна и бърза с всеки из минал ден. След нея детето видимо е и в добро настроение. По време на заниманията и игрите говори спокойно за своите родители, без да се разстройва. Включва се в груповите дейности и активности с желание. Има близки деца в групата, с които общува. Малчуганите, които се адаптират леко, могат да бъдат определени като самостоятелни.

Деца със средна адаптивност. Отрицателните емоции при тях стихват известно време след постъпването им в детското заведение. Характерни за периода на адаптация са нарушенията на съня и апетита, отказ от игри, бурно изразяване на протест и неутешим плач. Първоначално настроението е мудно, нестабилно, преобладава мрънкането и лечението. Децата, които са със средна трудност в адаптацията, често са боязливи и нерешителни, по-срамежливи и неуверени в собствените си възможности.

Деца с тежка адаптация. При тях адаптационните процеси продължават по-дълго и се характеризират с емоционално разстройство, плач, кризи, които се отразяват на общото състояние на детето намаляване на теглото и чести заболявания, които затрудняват приспособителния процес. Поведението на детето е неадекватно, граничещо с невротичност. То е апатично. Може да се наблюдава продължителен отказ от храна и дори невротично повръщане. Сънят е нестабилен, лек. Детето плаче насън, често се събужда, сънува кошмари и страшни неща, не желае да остане само и да заспива. Периодът на адаптация е удължен поради чести и продължителни боледувания.

За успешната адаптация на детето към новите условията в детската градина, се организират дейности като:

- Провеждат се специални игри-занимания, насочени към подобряване на психо-емоционалното състояние на децата;
- Подбират се игри и упражнения, за изграждане у детето на положително отношение към ДГ;
- Запознаване на детето със заобикалящата го среда /помещенията, в които пребивава групата, занималня, спалня/;
- Подкрепа на детето по отношение на навиците му през първоначалния етап на адаптация;
- Използване на диференцирани принципи и дейности при адаптацията на всяко дете;

Вярата на родителите в способността на детето да се адаптира и да бъде щастливо в детската градина, вярата и доверието към екипа на групата, помага и подкрепя детето в тази трудна, но важна стъпка към независим живот.

Екипът на ДГ „Мечо Пух“