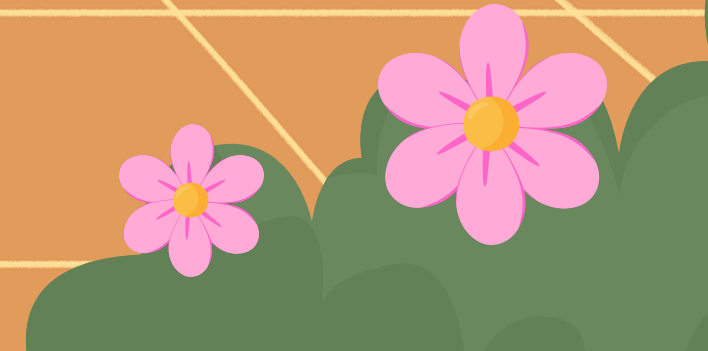
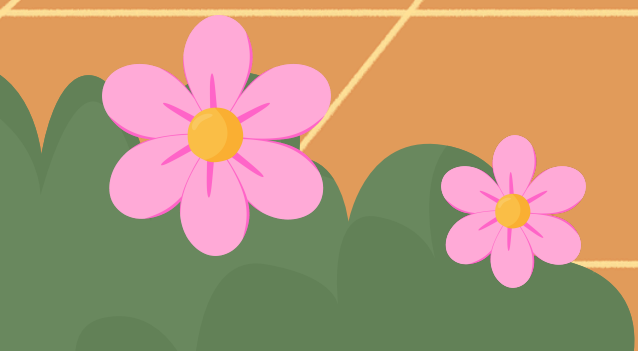
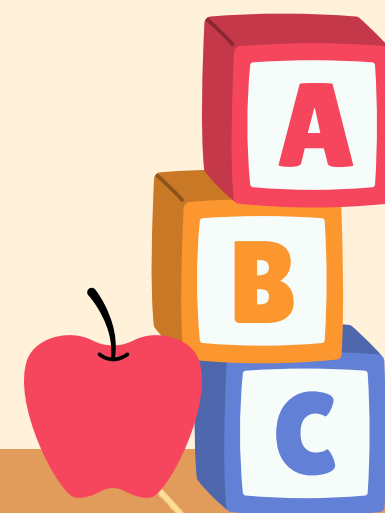
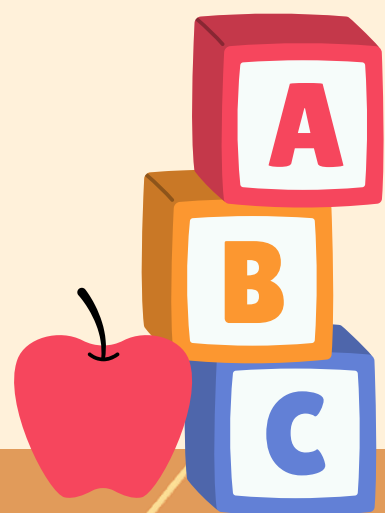
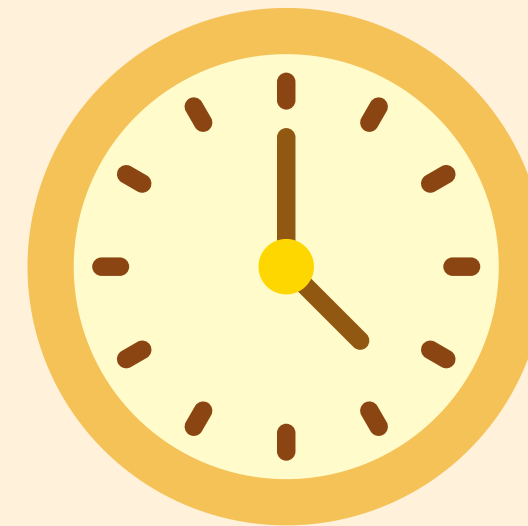
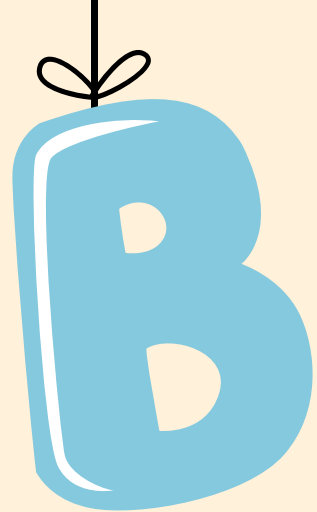


ДОБРЕ ДОШЛИ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

насоки за адаптация в 163 ДГ





За важността на детската градина

Детската градина е място за възпитание, образование и социализация на децата. Това обикновено е първата важна за тях среда извън дома, където срещат свои връстници, други значими възрастни, където се учат на умения за общуване и работа в група, усвояват родния си език и го използват, опознават себе си и света около себе си и го изследват. Постъпването в детската градина е първата по-значима крачка към отделянето от близките – естествен процес, чрез който детето постепенно изгражда своята самостоятелност и увереност.



Какво е адаптация?

Адаптацията е естественият процес, чрез който детето постепенно свиква с новата среда, ежедневието, ритъм и хората в детската градина.

Тя включва изграждането на чувство за сигурност и доверие, приемането на новите правила и постепенното отделяне от родителя.

Добре е да
запомним, че...

**Всяко дете се адаптира
със свое собствено
темпо. Няма
универсален срок или
един-единствен начин,
по който протича
адаптацията.**



Кои са участниците в адаптацията?

1

Детето – преживява промяната, опознава средата и постепенно приема новата среда

2

Родителите и семейството – дават емоционална сигурност, подкрепят детето и му помагат да приеме промяната

3

Педагогическият екип – създава спокойна, подкрепяща и предвидима среда и изгражда връзка с детето

4

Другите деца – чрез играта и общуването помагат на детето да се почувства като част от групата

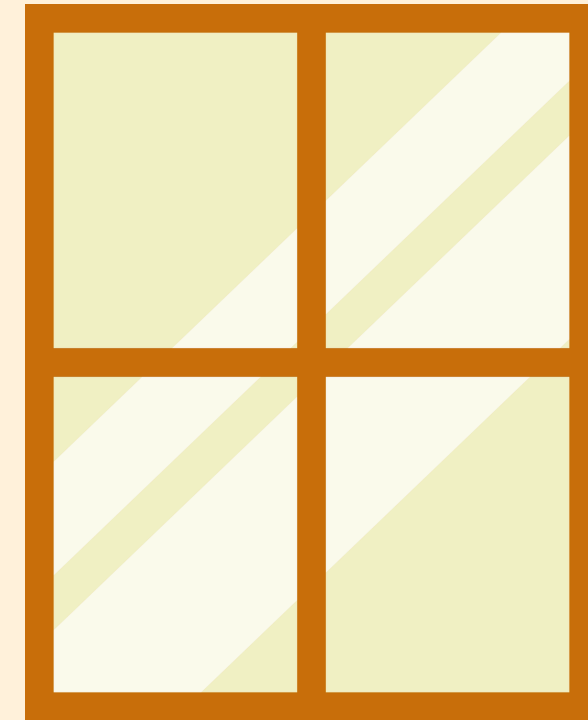
Добре е да запомним, че...

Когато детето усеща последователност, спокойствие и доверие между възрастните, адаптацията протича по-леко.



Кои фактори влияят върху адаптацията?

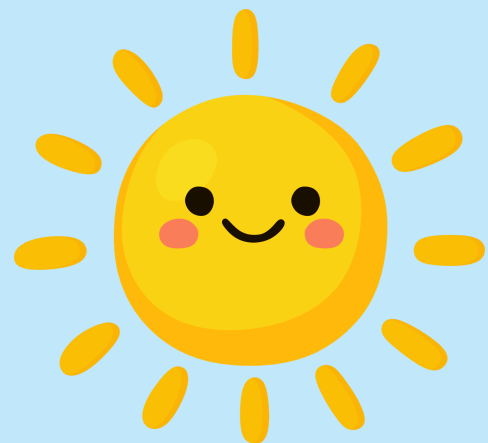
- Възраст, физическо и психично състояние на детето
- Темперамент на детето
- Етап на езиковото развитие
- Режим, който до този момент детето е усвоило, както и степента на самостоятелност
- Какъв социален опит има детето
- Емоционалната нагласа на родителите
- Личността на учителя и атмосферата в групата



1



2



Етапи на адаптацията



Предварителна адаптация: започва у дома седмици преди старта, като целта е детето да развие самостоятелност и да придобие представа за режима в детската градина,

Основен етап: започва с първия ден в групата и включва постепенно удължаване на престоя, изграждане на сутрешни ритуали и справяне с първите емоционални реакции.

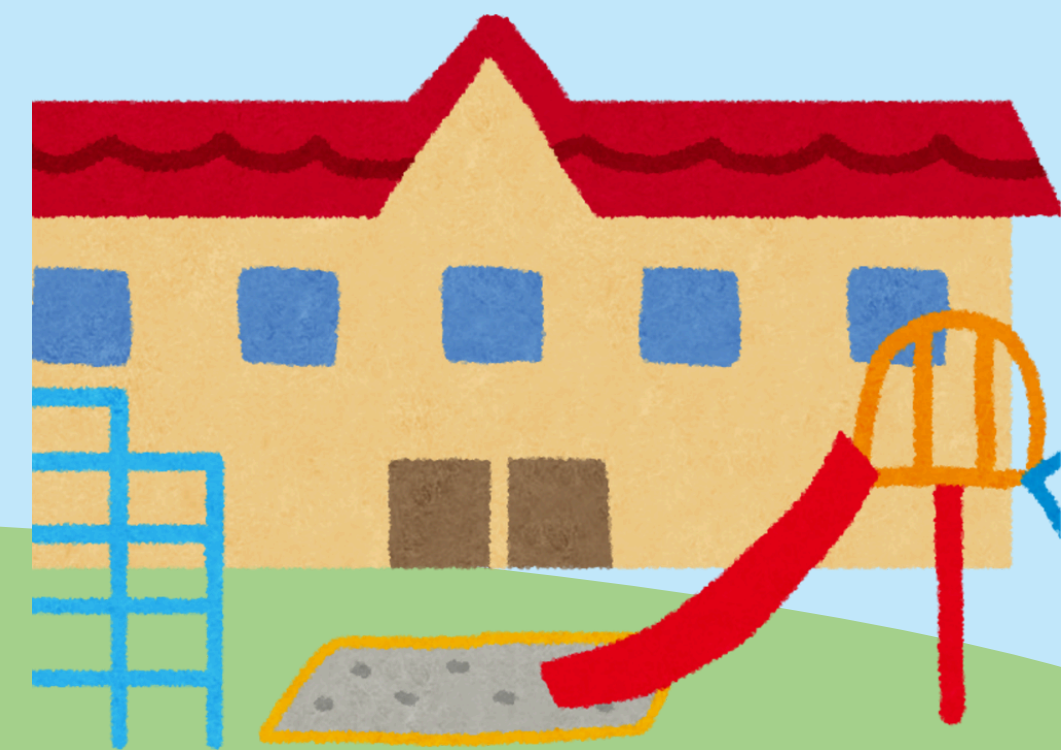
Заключителен етап: настъпва около първия месец, когато детето вече се чувства сигурно и приема дневния режим.

Устойчива адаптация: периодът, в който градината става любимо място за детето и то активно изгражда приятелства, учи нови неща и разгръща потенциала си.

Златно правило



Редовното посещение без прекъсване (освен по здравословни причини) е от ключово значение за плавния ход на тези етапи.



Етапи на адаптацията според тежестта на протичане

- Лека адаптация (10–15 дни) – Детето привиква бързо към новата среда. Възможно е да плаче при раздяла в първите дни, но бързо се успокоява, играе с децата, храни се и спи нормално.
- Средна адаптация (до 30–45 дни) – Поведението на детето е колебливо. Наблюдават се чести смени на настроенията, временна загуба на апетит или нарушения в съня. Детето може да боледува по-често (като психосоматична реакция на стреса), но постепенно свиква и се успокоява.
- Тежка адаптация (от 2 месеца до половин година) – Детето може да реагира със силен и продължителен плач, агресия, отдръпване или промени в храненето и поведението, включително връщане към по-ранни етапи на развитие. При по-продължителни трудности е добре да се потърси подкрепа от психолог.



Насоки към родителите

- Подгответе детето предварително – говорете за детската градина спокойно и положително
- Създайте предвидима рутина – сходният режим вкъщи и в градината ще подпомогне процеса
- Сбогувайте се кратко и уверено – не удължавайте раздялата и не изчезвайте без предупреждение
- Приемайте емоциите на детето – плачът и тревогата са естествена част от адаптацията
- Поддържайте връзка с учителите – споделяйте наблюдения и търсете съвместни решения при трудности

Добре е да
запомним, че...

**Вашето спокойствие е
опората за детето.
Когато то усеща доверие,
увереност и
последователност от вас, по-
лесно изгражда своето
собствено усещане за
сигурност в детската градина.**



Какво НЕ помага при адаптация?

- “Няма от какво да те е страх” – Когато детето е разстроено, опитът да го убедим, че няма причина да се страхува, може да го накара да се почувства неразбрано.
- Тайно измъкване – Понякога изглежда по-лесно да си тръгнем, докато детето е разсеяно, за да избегнем плача. Това обаче може да разклати усещането му за сигурност и да го накара да се тревожи, че родителят може да изчезне всеки момент.
- Продължително сбогуване – Дългите прегръдки, многократното връщане на вратата и опитите да успокоим детето на всяка цена могат да удължат момента на раздялата. По-полезен е кратък и повтарящ се ритуал.
- Обещания, заплахи и подкупи – могат временно да променят поведението, но не помагат на детето да изгради усещане за сигурност и разбиране на собствените си емоции.
- Непредвидимост – Честите промени в режима, различните правила вкъщи и в детската градина или неясните обещания за това кога ще бъде взето детето могат да увеличат тревожността.
- За малкото дете предвидимостта е важна част от усещането за сигурност. Затова е полезно посланията на възрастните да бъдат ясни, кратки и последователни.

Кога да потърсим помощ?

Наличието на плач, силни емоции и промени в поведението не означават непременно, че детето не се справя. По-важни са продължителността, интензивността и тенденцията във времето.

Добре е да потърсите съдействие от специалист, ако:

- Силната тревожност не намалява с времето и дори се увеличава
- Наблюдавате значими промени в съня, храненето или общото поведение
- Детето изглежда постоянно напрегнато, уплашено или силно потиснато, включително извън детската градина
- Има чести и силни телесни оплаквания без ясна медицинска причина, особено ако се появяват във връзка с посещението на детската градина
- Имате усещането, че ситуацията не се подобрява въпреки последователните усилия и подкрепата от страна на детската градина



Към кого да се
обърнете?

Първата стъпка е разговор с учителя или друг значим възрастен в групата. Ако трудностите продължават, може да се обърнете към психолог, който работи с деца и семейства.

Благодарим Ви за вниманието!

Адаптацията е процес, в който детето, семейството и детската градина са партньори.

Няма универсален начин и няма еднакво темпо за всички деца.

Затова сме насреща –
за да разговаряме, да наблюдаваме, да търсим решения и да
подкрепяме детето заедно.

А когато възрастните около него си сътрудничат, детето получава
най-важното послание:

„Тук съм в безопасност. Има кой да се погрижи за мен.“

