



Училище за родители

Как да помогнем на детето да се адаптира към детската градина?

Първите дни в детската градина са голяма промяна – както за детето, така и за неговите родители. Новото място, новите лица, различният дневен режим и раздялата с мама и татко могат да предизвикат много емоции.

Добрата новина е, че адаптацията е процес. Всяко дете има свое темпо и има нужда от време, спокойствие и подкрепа.

Как можем да помогнем?

1. Говорете позитивно за детската градина

Разказвайте за градината с усмивка и увереност. Вместо „Няма да плачеш, нали?“, опитайте с: „В детската градина ще имаш възможност да играеш, да рисуаш и да се запознаеш с нови приятели.“

2. Не се разделяйте дълго

Дългото сбогуване често прави раздялата по-трудна. Създайте кратък и ясен ритуал – прегръдка, целувка и думи като: „Обичам те. Ще дойда да те взема следобед.“ И след това спокойно тръгнете.

3. Дайте увереност на детето

Децата усещат тревогата на родителите. Дори когато ни е трудно, е важно да покажем доверие към учителите и към способността на детето да се справи.

4. Поддържайте познат режим

Редовният час за сън, хранене и ставане помага на детето да се чувства по-сигурно. Добре е режимът постепенно да се доближава до този в детската градина.

5. Позволете на детето да преживява емоциите си

Плачът не означава, че детето не се справя. То просто показва, че му е трудно. Можем да кажем: „Виждам, че ти е мъчно. Разбирам те. Аз също ще ми липсваш. Ти си в безопасност и аз ще дойда да те взема.“

А какво да избягваме?

- ✗ „Ако плачеш, ще се разсърдя.“
- ✗ „Няма от какво да те е страх.“
- ✗ „Ако не слушаш, ще те оставя в градината.“
- ✗ Да си тръгваме тайно, без да се сбогуваме.
- ✗ Да сравняваме детето с други деца: „Виж другите не плачат.“

Малките ритуали носят голяма сигурност

Една любима играчка, кратка песничка сутрин, специална прегръдка преди тръгване или една и съща фраза за сбогуване могат да се превърнат в малки „котви на сигурност“ за детето.

И най-важното: Не очаквайте детето да свикне за един ден. Дайте му време. Дайте му увереност. Дайте му възможност само да открие, че детската градина е място, в което може да се чувства спокойно, да играе, да учи и да създава приятелства.

Послание към родителите

Вашето спокойствие е първата стъпка към спокойствието на детето. Нека заедно – родители и учители – превърнем началото на детската градина в едно сигурно, позитивно и красиво преживяване!

Екипът на ДГ „Зорница“ – Пловдив