

Модел за работа със семействата и децата в периода на адаптация от семейната среда към детската градина

Приложение към Правилника за дейността на детска градина №31 "Люлин"

Детето и неговото семейство изживяват период на адаптация при прехода на детето от живот в семейна среда към живот в обществена среда – детската градина.

Адаптацията е процес, който трябва да бъде подкрепен от всички участници: родителите, семейството, педагозите, помощник – възпитателите, медицинските сестри.

Моделът за работа със семействата и децата в периода на адаптация от семейната среда към детска градина, има за цел постигане на бърза и безболезнена адаптация на ново постъпващото дете, чрез активно взаимодействие между семейство и детска градина и уеднаквяване подходите и обогатяване знанията на възрастните за особеностите в развитието на детето в ранна възраст.

Счита се, че детето е адаптирано към новата среда когато се разделя самостоятелно и спокойно с родителя; по време на престоя в ДГ е спокойно; разговаря спокойно за своите родители по време на занимания и игри; с желание идва на детската градина.

Продължителността на периода за адаптация при всяко дете е различен. При някои деца той може да бъде от месец до 3 месеца. Опитът на специалистите показва, че до месец декември адаптацията при повечето деца трябва да е приключила.

За безболезнена адаптация към настъпващите промени, изключително важна е предварителната подготовка на детето в семейството. Родителите в най-голяма степен може да допринесат за бързата и безболезнена адаптация на детето към детската градина, когато са убедени в способността на детето успешно да премине през този етап. Тази убеденост носи увереност и емоционално спокойствие както на тях, така и на детето. Доверието, което гласуват на детето, стимулирането му, позволява то да приеме детската градина, новите приятели, новите играчки и цялата среда като своя, в която може да се чувства свободно и сигурно

Как РОДИТЕЛИТЕ да подкрепят детето си при постъпване в детската градина?

- Обяснете на детето защо отива на детска градина, а родителите на работа.
- Синхронизирайте режима на детето в къщи, с този в детската градина. Да започне подготовка на детето за момента на постъпване в детската градина.
- Менюто у дома да е максимално близко до това в детската градина. Ако детето е свикнало вкъщи на обяд да яде само едно ядене, то нищо чудно, в детската градина да откаже някое - първото, второто или третото. Имаме предвид, че често пъти храненето е една от основните причини, поради която детето не иска да ходи на детска градина. Поведението и уменията за хранене се учат на масата. На година и половина- две малчуган трябва да умее да държи сам лъжичката. На две и половина, три години - да не яде с отворена уста. На четири - да ползва и неостър нож, с който да си помага. На пет - да участва в сервирането, на шест - да си прави сандвичи с подготвена смес.

- При сутрешния прием останете спокойни и се разделете с детето уверено, нежно и категорично. Спокойният родител ще предаде спокойствие и увереност на детето. Тревожният родител ще предаде тревожност на детето си. Не се безпокойте, когато детето плаче. Плачът подпомага нервната система да не се превъзбужда. Раздялата в ДГ трябва да бъде кратка и насърчаваща детето за самостоятелен престой. Не обещавайте неща, които не можете да изпълните!

- Създайте си свой ритуал при раздяла, който ще помогне на вас и детето ви да се чувствате спокойни. Не променяйте ритуала или правилата, които сте въвели при раздяла. Децата се нуждаят от твърди граници и правила, за да се адаптират по-бързо. Чрез тях те се чувстват сигурни, спокойни и обичани.

- Усещане за нещо познато. Детето може да вземе със себе си любимата играчка или книжка. Това ще му носи спокойствие, усещане за нещо лично и познато. Освен това тази играчка може да му помогне да се запознае с повече деца (вероятно те ще са любопитни как се казва зайчето или колко е бърза количката). Тази играчка може да помогне и на вас да разберете как се е чувствало детето. Тъй като то все още не умее добре да разказва за своите емоции и чувства, го попитайте: „Какво прави днес в градината твой зайко? Игра ли си, с кого се запозна...“. И внимателно изслушайте отговорите.

- От значение е и редовното ходене на детска градина. Нека детето свикне с мисълта, че от понеделник до петък всеки има задължения - то е на градина, мама и татко са на работа. А събота и неделя са дните за семейни забавления.

- Желателно е детето да бъде включено в избора и подреждането на детската раничка . Сложете в нея всичко необходимо: комплект за преобличане, пижама, пантофи, любима играчка.

- Облеклото: дрехите трябва да са лесни за обличане събличане, да нямат сложни закопчавания или трудно да минават през главата; обувките съответно да са лесни за обуване и събуване - на този етап за предпочитане са обувките без връзки.

- В детската градина децата усвояват навици да се самообслужват, а това изисква време. Изградени начални навици за самостоятелност улесняват адаптирането на децата. Три годишното дете трябва да има умения да се храни само, да разпознава дрехите си, да контролира ходенето до тоалетна, да събира играчките и други елементарни умения, които с помощта на персонала ще се усъвършенстват в детската градина. Важно е тези навици да се развиват постепенно, а не когато остават дни до постъпването в детска градина.

- Обратно към къщи. Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. Например отбийте се на близката площадка или в парка. Просто направете нещо заедно, което да ви достави удоволствие. Зареждането с положителни емоции е от особено значение. Приятният завършек на деня ще подготви и прекрасното утро на следващия ден.

- След като вземете Вашето дете от детска градина, детето може да бъде превъзбудено и да изисква повече внимание. Това е нормален начин да се освободи от напрежението, причинено от промените в живота му. Вярата на родителите в способността на детето да се адаптира и да

бъде щастливо в детската градина, помага и подкрепя детето в тази трудна, но важна стъпка към независим живот.

- Някои деца се уморяват много от новите впечатления, новите приятели, новите дейности, многото хора. Ако детето е неспокойно и нервно това означава, че то има неудовлетворени потребности. Не търсете причините единствено само в детската градина. В този случай вие трябва да го прибирате по-рано или 1-2 пъти седмично да го оставяте у дома, проявявайте търпение към капризите на детето - те възникват поради претоварване на неговата нервна система. Не му се карайте - просто насочете вниманието му към нещо по-интересно.

- Постарайте се детето да бъде в спокойна обстановка, без конфликти. Говорете му ласкаво и нежно, по-често го прегръщайте. Не забравяйте да го хвалите за всичко постигнато. Детето се нуждае от вашата постоянна подкрепа. Само по този начин детската градина може да се превърне в място, където то ще се чувства комфортно, а това ще ви осигурява необходимото за работата ви спокойствие.

- В къщи често си говорете с детето за спазването на правилата в детската градина. Когато правилата са ясни за децата, те бързо придобиват навици, стават уверени и се адаптират лесно.

Здравето

Безспорно за всички най-важно е детето да бъде здраво. Тогава усмивките и безгрижието са гарантирани. За съжаление в повечето случаи болестите са неделима част от началния период в детската градина. Кои са причините, за да се случи това? Често родителите сами изнежват детето, а после се учудват защо то боледува. Освен това всички хора, включително и децата, имат определен набор от бактерии и при контакт с други хора настъпва активен обмен. Този период не е продължителен, ако принципно детето е здраво. Но ако защитните сили на организма са слаби, всяко вирусно или инфекциозно заболяване ще има по-сериозен характер. Детето боледува в детската градина и поради нарушеното емоционално равновесие. Това е трудно да избегнете, тъй като стресът в началото е почти неизбежен. Известно е, че по време на стрес имунната система отслабва. В случая основното е да помогнете за по-бързата психологическа адаптация на детето. Детето често боледува и защото на подсъзнателно ниво разбира, че за да бъде у дома, трябва да се разболее. И това се случва. Въобще детската психика е нещо много специално. Не обвинявайте детската градина за честите боледувания на детето. Тя не е виновна. Но принципно когато попадне в нови условия, е нормално детето да го преболедува по един или друг начин, това е реакция на организма към настъпилите промени. Какво да направим, за да помогнем на детето да се справи по-бързо? Тъй като безспорно за всеки родител е най-важно детето му да е здраво, ето как можете да се противопоставите на неприятните болести, за да бъдат дните в детската градина спокойни и усмихнати.

- Консултирайте се с вашия педиатър и изгответе подходяща за вашето дете схема за укрепване на имунитета.

- Изгответе пълноценно меню. Детето трябва да се храни здравословно. В детската градина имат грижа това да се случва през деня, но това не отменя нуждата от пълноценна вечеря. Обикновено около 17-18 ч., когато прибирате детето от градина, то е много гладно и е склонно да погълне огромни количества вредни храни, ако му позволите, а след това да откаже здравословното хранене. Затова се погрижете да осигурите пълноценна вечеря в по-ранен час. Детето трябва да получава чрез храната необходимите витамини и микроелементи. Да приема достатъчно количество белтъчини (млечни продукти, месо), плодове и зеленчуци. Прекомерно сладките и мазни храни влияят зле на имунната система. Не забравяйте, че трябва да пие достатъчно количество вода. Ограничавайте соковете и сладките напитки, които водят до

чувство на насищане и често запълват малкото детско стомахче за сметка на храненето.

- Спазвайте дневния режим. Детето се нуждае от достатъчно сън – според стандартите за ранно детско развитие на УНИЦЕФ детето се нуждае от поне 9-10 часа нощен сън и 1-2 часа следобеден сън. Осигурявайте му условия за пълноценна почивка. В противен случай страда имунната и нервната система, както и хормонът на растежа.

- Осигурете възможност на детето да се движи достатъчно. Оставете го да тича, скача и се катери при всяка възможност. Това е подходящата възраст да го научите да кара колело. Спортувайте заедно при всяка възможност и не забравяйте предпазните средства – каска, наколенки. Ако не сте въвели семеен спортен ден, сега е моментът. Определете си поне 1 час в седмицата, в който можете заедно да потичате в парка или пък да отидете например до плувния басейн. Бързо ще се убедите, че когато цялото семейство сте заедно, е много по-забавно.

- Помислете за закаляването на детето. Свежият въздух, разходките сред природата са незаменим източник на здраве. Обличайте детето подходящо, не прекалявайте с навличането. И не забравяйте, че в гардеробчето в детската градина трябва винаги да има оставено от вас резервно облекло.

Как ЕКИПИТЕ в детската градина подпомагат процеса на адаптация?

За успешната адаптация на децата в детската градина е необходимо да изградим отношение на разбирателство, толерантност, доверие и партньорство между нас – УЧИТЕЛИТЕ, МЕДИЦИНСКИТЕ СЕСТРИ и Вас – РОДИТЕЛИТЕ! Осъществява се ежедневен контакт с учителите (медицинските сестри); родителите получават информация как се справя детето с новата обстановка. Всеки проблем, свързан с детето се разрешава много по-лесно при взаимно доверие. Когато децата още от първия ден усетят доброжелателните отношения между родители педагози (специалисти), със сигурност се справят по- бързо с новата среда. Бързо привикват тези деца, чиито родители са ги поверявали на грижите на баба, на гледачката или на по-големите братя и сестри. Те са открити за общуване - както с връстниците, така и с възрастните.

- Търсим съдействие от родителя при трудностите, които детето не може да преодолее.
- Поощряваме родителите, които опитват сами и/или търсят помощ, за да решават възникнали проблеми във възпитанието на детето.
- Подпомагаме родителите, за да се чувстват успяващи и да приемат градината като място, в което работим заедно за доброто на децата.
- Оказваме помощ на родителите, целящи обогатяване на познанията на родителите за особеностите в развитието на децата.
- Организираме срещи-консултации с родителите, на които взаимно се споделят впечатления, свързани с особености на детското поведение.
- Инициираме партньорство и желание за сътрудничество при възпитанието и обучението на децата.
- Краткосрочно присъствие на родителите. Моделът за работа със семействата и децата в периода на адаптация от семейната среда към детската градина включва краткосрочно

присъствие на родителите в детската градина. Продължителността на присъствието на родителите, както и дейностите, в които могат да участват, се определят предварително на индивидуални срещи между учителите/ медицинските сестри и родителите.

За създаването на спокойна атмосфера и плавно преход на децата от семейството към детската градина, на нас учителите ни е необходимо да разговаряме с вас, за да опознаем по-добре вашето дете, да успеем да съхраним неговата индивидуалност и уникалност . Това ни позволява да подпомагаме децата в този преход и да снижим до минимум стреса за тях и за вас!

Всичко, което е в полза на детето е важно за нас и е наш дълг и привилегия да Ви помагаме.

ДОВЕРЕТЕ НИ СЕ! Ние сме подготвени да се справим и знаем как да преминем през всеки етап, за да е безпроблемна и успешна адаптацията на вашето дете!