

Пристигането в детска градина обикновено е свързано с много емоции, както за детето, така и за родителите. Когато едно дете изпитва трудности при адаптацията със средата в детската градина, и за самите родители процесът е нелек. Ето някои основни неща, които е добре родителите да имат предвид. Раздялата трябва да бъде бърза и кратка. Ако на вратата на детската градина детето започне да плаче и да ви моли да се върне, не отстъпвайте. В противен случай ще ви манипулира и занаяпред и ще продължава да ви устройва подобни сцени. Кажете ли веднъж „тръгвам“, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата, че щом влезе в стаята, детето бързо се успокоява и всичко е наред. Освен това практиката показва, че детето много по-бързо свиква с новата среда, отколкото си мислят мама и тати. Имайте предвид, че някои деца се разделят по-лесно с татко, така че може да пробвате и този вариант. Повечето деца плачат, защото тяхната главна потребност – да бъдат в безопасност и да са защитени, им се струва застрашена. Затова гушнете детето, целунете го, припомнете му какъв интересен ден го очаква с другите дечица и го уверете, че скоро пак ще сте тук. Добре е да уточните след колко време ще го вземете, като имате предвид, че за детето времето все още не се измерва с минути или часове. Кажете например, че ще сте при него, след като се събуди от следобедния сън и хапне следобедната закуска, и непременно спазете обещанието си. Дайте му увереност, че всичко ще е наред и нищо лошо няма да му се случи.

1. Създайте позитивна нагласа за детската градина

Говорете му за детската градина като за място, на което има много деца, игри и веселба. Разказвайте му истории от своето детство, от това на по-голямото братче или сестриче. Колкото по-

позитивна представа има детето за градината, учителите и останалите деца, толкова по-голям шанс има да се адаптира бързо.

2. Погрижете се за имунната му система

Ако искате детето да боледува по-малко, не чакайте боледуването да започне, за да се погрижите за неговия имунитет. Заложете на здравословна храна, прием на естествени имуностимуланти и повече прясно изцедени сокове. За препоръчване са пчелният клей под формата на тинктура, сребърната вода, както и редовното поддържане на носната лигавица влажна с помощта на физиологичен разтвор или спрей с морска сол.

3. Осигурете практични и удобни дрешки и пантофи

Децата изпитват затруднения да се обличат и обуват сами. Помислете колко трудно би било на детето, ако трябва да облече и обуе – дрехи с копчета, ципове и катарамии. Ето защо е добре дрехите на децата да са практични и удобни – анизузи, памучни блузи, пантофи с велкро. Не е от толкова голямо значение дрешките да са модерни, а да са удобни, както за самото дете, така и за хората, които ще се грижат за него.

4. Поддържайте коректни и добри отношения с учителките.

Добре е да се срещнете с учителките на своето дете, да разберете, какви са изискванията и какво е добре да има в багажа на детето сутрин, както и да ги уведомите своевременно за появило се неразположение на детето.

5. Рисунка, цвете, дребен жест – занасяйте понякога нещо на учителката

Не подценявайте вниманието към детската учителка – тя все пак е човекът, който ще се грижи за вашето дете и то не за ден-два. Нека детето само да направи нещо за нея – да ѝ нарисува рисунка, да ѝ подари цвете или да подготви нещо, по начина, по който го прави за мама, татко или баба.

6. Обратно към вкъщи

Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. Например отбийте се на близката площадка или нахранете пауните 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.

7. Докосване до вътрешния свят

Новите впечатления и преживявания водят до напрежение на нервната система. Ето защо, след като се приберете у дома от детската градина, осигурете на детето спокойствие и уют. Опитайте се незабелязано да се докоснете до вътрешния му свят, да разберете как се чувства, какви са страховете и радостите му. Поиграйте и приятелски си поприказвайте. Попитайте детето какво е закусвало, обядвало, с какви играчки е играло, дали се е запознало с някого. Разкажете му и за своя ден. Избягвайте да го питате дали му е

харесало в детската градина и дали утре ще отиде пак – възможно е това да му внуши мисълта, че там може и да е лошо и че е възможно и да не ходи. Преди лягане започнете да разказвате приказка за момченцето/момиченцето, което съвсем скоро е тръгнало на детска градина. Но не разказвайте цялата приказка наведнъж. Оставете да има и за следващите вечери. На следващия ден, след като разберете как вашето дете е прекарало деня в детската градина, ще продължите приказката за героите, които също така са прекарвали чудесно. Чрез приказката се опитвайте и да разрешавате проблемни ситуации. Детето ще знае, че невинаги всичко е идеално, но важното е да можем да намираме решения. Постепенно разказвайте заедно. Така по-лесно ще разберете как то се чувства в новата обстановка. Не забравяйте, че на тази възраст децата трудно споделят преживяванията си. По този начин ще му помогнете и именно в тази насока – да осъзнава собствените си емоции и да се опитва да ги споделя. Рисуването също е добър способ за себеизразяване. Всъщност всяко едно творческо занимание – като работата с пластилин или глина например, дават възможност за психическо разтоварване и „изливане“ на емоции. Неизразените емоции (особено негативните) се „насъбират“ и накрая се изливат в сълзи, които отстрани може и да изглеждат непонятни, тъй като няма никакви видими външни причини за подобна реакция. Творческите занимания помагат на малкото човече да изрази чувствата си и да намери нужното му спокойствие. Чрез тях и много по-лесно можем да започнем разговор, който да ни помогне да се докоснем до детския свят, който на този етап има нужда от разбиране и подкрепа.