



## АДАПТАЦИЯТА

Всяко начало е трудно, различно за всяко едно дете. Тръгването на ясла/градина е голяма промяна в ежедневието на вашите деца. Тя носи много повече вълнение и притеснение на Вас, отколкото на децата. Когато водите детето на градина, трябва да сте спокойни и уверени в емоциите си. Вие трябва да заразите детето с увереността си, то да почувства, че това е добрият вариант за него. Защото детето усеща скритата тревога дори и да не говорите за нея и може да я използва срещу вас. Затова никога не си позволявайте да плачете пред детето, особено при сбогуване в градината. Бъдете спокойни!

Дори ние, възрастните, трудно се адаптираме понякога на ново място, сред нови хора. За децата този период на адаптация е по-труден, защото на тях им липсва опитът на възрастните. Те още нямат изградена представа за време и продължителност и не разбират какво означава: "след малко мама ще дойде...!"

Постарайте се раздялата сутрин да е кратка и категорична, след като обясните, че скоро ще се върнете. Не „захвърляйте“ детето рязко, кажете му: „Аз ще дойда да те взема“ и нежно, но категорично го предайте на учителя на групата. Можете да бъдете сигурни, че веднага след това, детето Ви с удоволствие ще ни позволи да го гушнем и да го успокоим, което ще сближи нас с детето. Нормално е първите дни (дори месец, два) детето да плаче, когато го оставяте. Вие го отделяте от неговия познат свят.

!!! Колкото по-бързо оставите детето, толкова по-бързо то ще се успокои!  
Колкото по-дълго говорите с него и се опитвате да му обясните, то толкова по-дълго усеща раздялата и по-дълго плаче!!!

Когато ние поемем детето с много музика и забавления децата бързо се заиграват и забравят, че мама и татко ги няма. Какво следва обаче после...

Дори и да се забавлява в яслата/градината то преживява раздялата. Когато дойдете да го вземете, много често детето се разплаква. Хем ви се радва, хем плаче. Това е така, защото в този момент осъзнава, че е било само. Следва “залепяне” за мама/татко. Желаете да го носите на ръце, постоянно се гушка и не желаете да остава самичко. Не иска и да играе само. Този период също може да продължи около месец. Възможно е да стане по-раздразнително вкъщи, а при нас да е спокойно. Обикновено в периода на адаптация поведението у дома и в яслата е абсолютно противоположно. Може да започне да се напишква (ако вече е без памперс). Не трябва да му се карате в тези случаи, а много бавно и с повече търпение да обяснявате. Ние ще ви подкрепим и заедно отново ще го научим да използва гърне или тоалет.

Друга честа реакция е буденето нощем. Дори и спокойно спящи деца, може да започнат да се будят през нощта, да плачат, да блънват. Те преживяват на сън своите емоции от деня. Всичко това е нормално.

За да се чувства детето добре, трябва да му дадете време да се приобщи, да го подкрепите в периода на свикване. Безспорно детската градина/ясла дава на детето много. Детската градина учи децата да общуват – в голяма степен общуването определя целия човешки живот. Нито семейството, нито детегледачките, нито бабите и дядовците са в състояние да заменят детската градина по отношение на общуването и позиционирането на детето в детското общество.

Адаптирането на детето, контактите с другите деца и учители, придобиването на навици и режим, подготвянето на празници и тържества, овладяването на игри са много важни за подрастващите.

Адаптационният период може да продължи от 1 до 3 месеца. В това време е нормално детето да плаче и да упорства при тръгване сутрин на градина. Дайте му любима играчка, любим предмет, нещо, което ще му напомня за дома и семейството. Плачейки и споделяйки недостатъците на градината според своите виждания, то всъщност дава израз на преживяванията си. Не отричайте чувствата на детето, не се опитвайте да го оборвате с думи, че „трябва“ да се ходи на градина, не отбягвайте темата. Напротив – дайте му възможност да говори, да изрази тревогите си – кое му харесва, кое не му харесва, обяснете със спокоен тон, че положението е такова, че децата ходят на градина, родителите на работа.

Дайте време на детето да свикне с новото положение. Споделяйте с нас всичко, което се случва с детето Ви у дома и заедно ще намерим правилния път към адаптацията на точно Вашето дете!