

## Адаптация с присъствие на родител при постъпване в ДГ

### Как да помогнете на своето дете да направи прехода с минимален стрес, тревожност и страх?

Вашата роля е да сте „сигурно убежище“ за детето. Присъствието Ви е необходимо, за да се чувства то спокойно и в безопасност, докато свикне с новата социална среда. Стандартно адаптацията с родител трае 1-2 седмици, като Вашето присъствие е необходимо през първите 5-6 дни. В този период е желателно да бъдете на разположение. Ако детето е по-привързано към майката, то нейното присъствие помага в първите 1-2 дни, но през следващите фази от адаптацията е установено, че раздялата с бащата се осъществява по-лесно.

### Рамка на адаптацията:

1. **Първа 3-дневна фаза** – в този период от 3 дни Вие идвате заедно с детето за **1 час** в помещението на групата. На този етап не се правят никакви опити за раздяла! Процедурите по обгрижване на детето се осъществяват от родителя. Препоръчително е в първия ден да присъства родителят, който основно се грижи за детето и с когото то се чувства най-сигурно – майката или бащата.
2. **Втора фаза – първи опити за раздяла.** От четвъртия ден (ако се пада понеделник – от петия) се започват първите опити за раздяла. Вие напускате помещението, като задължително казвате на детето, че излизате за малко и скоро ще се върнете. **Не се измъквате незабелязано!**

*Бележка: При реализирани опити родителят да излезе незабелязано първоначалната реакция на детето може да бъде видимо положителна, но в дългосрочен план, децата осъществили раздяла по този начин имаха по-нататъшен проблем с адаптацията и връщане назад спрямо децата реализирали съзнателна раздяла.*

Подробни инструкции за фаза 4 ще получите допълнително. Накратко процедурата е следната: След излизане от стаята изчаквате извън помещението на групата. Можете да влезете в тоалетното помещение и да наблюдавате реакцията на детето през стъклото, стига детето да не забележи, че сте там. Излизането се съгласува, за да има възможност персонала да се погрижи за всяко дете. Ако детето не реагира на Вашето напускане или бъде бързо утешено от учителката, можете да останете отвън **максимум 30 мин.** Не повече! След, което се връщате в групата. По този начин се изгражда доверие у детето, че няма да бъде изоставено.

Това е ключова фаза, в която става ясна продължителността на адаптацията.

**Трета фаза на стабилизиране** – започва на петия ден (на шестия, ако петият е понеделник). В този ден можете да направите опит да изпратите детето от помещението с гардеробчетата и то да влезе в групата само, посрещнато от персонала. Неговото желание зависи от това

как е протекла раздялата. От този момент учителката и помощник-възпитателката поемат все повече грижата за детето (хранене, преобличане или водене до тоалетната). Служителите са тези, които откликват на сигналите на детето. Времето без присъствие на родител се увеличава постепенно всеки ден според потребностите на детето.

От седмия ден (стига да не е понеделник или след отсъствие) детето може да спи в детската градина.

⇒ Ако детето се адаптира бързо, от **шестия** ден (но това не трябва да е понеделник) можете вече да не присъствате в детското заведение.

3. **Заклучителна фаза** – Вие вече не присъствате в детското заведение, но сте на разположение за спешни случаи. Служителите вече са „сигурната база“ за Вашето дете и то може да бъде спокойно с тях и да им има доверие. Сътрудничество и взаимопомощ е ключът към успешната адаптацията на Вашето дете!

### Дневен режим

Деца, които постъпват за първи път в образователната среда се нуждаят от определени рамки и правила. Регламентираният дневен режим помага на детето да свикне с предизвикателствата на новата среда, като прави ежедневието му предсказуемо. Желателно е да изравните режима на детето с този на детската градина. По този начин му спестявате допълнителен стрес. Нека часовете за хранене, сън и игра да съвпадат с тези в градината. Ако детето е гладно или уморено адаптацията се усложнява. Желателно е да ограничите мобилните устройства в дните преди постъпването му в ДГ. Ако детето е свикнало с тях, преходът му в среда без дигитални забавления ще е по-труден.

За успешното адаптиране на Вашето дете е необходимо да спазвате няколко прости, но **много важни правила**:

1. **Планирайте предварително:** в периода на адаптацията не е желателно да се правят екскурзии или да се случват паралелно необичайни събития в живота на детето, като раждане на дете в семейството, смяна на жилище, развод и др. През почивните дни преди и по време на адаптацията не се препоръчва да оставяте детето при баба и дядо или да отсъствате, тъй като след това то ще има нужда от Вашето присъствие и внимание и е възможен отказ да ходи на детска градина. Ако Ви е възможно, предвидете около 2 седмици, в които да сте на разположение преди връщане на работа.
2. По време на престоя Ви в детската градина не се използват мобилни устройства. Желателно е **телефонът Ви да бъде изключен** (или със спрян звук), особено през първите 3 дни, когато посещавате заведението само за 1 час. **Не се правят снимки и видеа.**
3. **Не четете вестник или книга**, а бъдете в ролята на наблюдател как детето се чувства и социализира.
4. **Не играйте с другите деца.**

5. **Не разговаряйте с другите родители.**
  6. **Не карайте детето да се отдели от Вас или да играе с децата.** Нека то следва вътрешните си импулси за изследване на средата.
  7. Ако през първите 3 дни от адаптацията, в рамките на единия час, в който сте в групата, Ви се наложи да напуснете помещението (например до тоалетна) **вземете детето със себе си** освен, ако то категорично не заяви, че иска да остане да играе с децата. В никакъв случай не се измъквайте незабелязано.
  8. **Разбираме, че ни поверявате най-ценното си, но моля, не давайте съвети на персонала!**
- Важно:** Признак за здравословна привързаност е детето да търси майка си умерено и да се интересува, ако тя не е наоколо. Не се притеснявайте, ако то заплаче за малко, когато излезете.