

7 СЪПКИ

за по-успешна и бърза адаптация към детската градина

1. Синхронизирайте правилата

За да се адаптира по-добре детето, вкъщи трябва да се подкрепят същите правила, каквито го очакват в градината, а именно – да се подреждат играчките след игра, да се храни на масата, а не пред телевизора, да се поддържа ред.

Често самите родители са хаотични, нямат създадени навици, затова и децата стават такива. Детето много лесно ще научи, че едно е изискването към него в градината, друго вкъщи и съответно няма как да се очаква промяна в поведението. То винаги ще предпочита по-лесния вариант. Дори и към него да се поставят правила, то няма да ги спазва, ако вижда, че примерът, който дават родителите, е противоположен.

Единственото, което бихте предизвикали, ако изведнъж започнете да му поставяте граници, е реакция на съпротива. То ще усеща, че родителите му не вярват истински в изреченото, че се създава двоен стандарт.

Негативизмът ще се насочи не само към тях, но и към правилото. Затова поне половин година преди стартиране на детската градина, мама вече не бива да върви сама и да прибира играчките и пантофите. Важно е детето да вижда как всеки си подрежда собствените вещи и че има еднакви последствия за всеки вкъщи, ако не се спазват правилата.

2. Упражнявайте раздяла

Започнете да се разделяте с детето първоначално за кратко, а след това за по-дълго време. Ако детето от раждането си е отглеждано само от майката, известно време преди да тръгне на градина трябва да започне да свиква с нейното отсъствие. Оптималният вариант е да бъде оставяно за няколко часа с друг близък човек, но ако нямате на кого да го оставите, може да се възползвате от услугите на детски парти центрове.

Първоначално присъствайте на заниманията му, постепенно излизайте за половин-един час, докато то свикне с факта, че дори и да ви няма за известно време, бързо ще се върнете и никога няма да го изоставите.

Изпращайки го на детска градина, тръгвайте без да вдигате много шум – все едно, че е нещо не кой знае какво. Забавянето подхранва надеждата, че няма да тръгнете.

3. Създайте си ритуал за сбогуване

Ритуалите действат успокоително (дори на възрастните), тъй като многократното повторение ги превръща в познати и сигурни неща. Това може да е специална целувка, помахане, жест, който е таен и само ваш.

4. Поддържайте позната обстановка

Месец преди тръгване правете редовни обиколки в двора на градината или около нея. Помолете охраната да ви допусне да се разходите за няколко минути преди първия ден.

5. Ролята на „преходния обект“

Нека през първите дни детето да взема със себе си любимата играчка, чието присъствие да го успокоява. В случай, че в градината не разрешават да се внася такава, може да му пхнете в джобчето кърпичка, която да ухае на вас - вместо да я парфюмирате, просто я носете известно време в себе си или я сложете под възглавницата си за няколко нощи. Когато има нужда от вас, детето може да си я гушне, да ви усети и чисто символично вие ще бъдете винаги с него.

6. Не отстъпвайте

Веднъж щом го заведете до входа на градината, не се изкушавайте да го вземете след десет минути. Дори и след като влезе, а вие обикаляте нервно наоколо и чувате, че продължава да плаче, не се поддавайте на паниката. Веднъж постигнало успеха да ви разколебае, гарантирано е, че ще опитва винаги и така успокояването му от страна на персонала става още по-трудно.

7. Спокойствие и позитивизъм

Важно е все пак да имате доверие в учителите, които ще се грижат за детето. За да бъдат на такава позиция, те са преминали през специално обучение, отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца. Вашето безпокойство само доказва неспособността ви да им се доверите и да предадете контрола на друг върху него.