



Детска градина № 125 “Усмивка”

✉ п.к.1618 гр.София, р-н:“ Овча купел“, ул. “Монтевидео ” № 21А,

☎ тел.02/4261128 0884171459 0884801674

e-mail: usmivkadet@abv.bg info-2217910@edu.mon.bg

Х

Albena Alipieva-Gerova
direktor

Утвърждавам:
Албена Алипиева-Герова
Директор на ДГ №125“Усмивка“

ИНСТРУКЦИЯ , МОДЕЛ И СХЕМА НА АДАПТАЦИЯ В



Инструкция, модел и схема на адаптация - актуализиран по протокл на ПС № 01/16.09.2024 г. и утвърден със заповед на директора №РД 621-21 /18.09.2024г.

Неразделна част от Правилника за дейността на детската градина, Инструкцията, модела и схемата на адаптация са изготвени във връзка с, чл.10, ал.2, т.5, чл.11, ал.2, т.4 от Наредба №26/2008г. във връзка с чл.39, ал.2 и ал.3 от Наредба №5/03.06.2016 г. Приобщаващо образование

І.ИНСТРУКЦИЯ:

Детската градина е първата степен в образователната система и се грижи най-вече за възпитанието, образованието и социализацията на децата. Усилията на детските учители са съсредоточени върху това детето да расте като самостоятелна и уверена личност, да усвои умения за общуване и живот в екип, да овладее практически умения и способности, да усвои родния си език и да се научи да го използва правилно, да обогати речника си, да опознае света и природата около себе си, да придобие първи математически познания, да опознае тялото си и да расте здраво и жизнено чрез игрови методи и похвати, за да може един ден да се превърне в уверен, знаещ и можещ млад човек, който умее да носи отговорности за себе си и за другите.

Когато детето е прието в детска градина, вие не просто осигурявате отглеждането му извън дома, но и го включвате в една образователно-възпитателна система и програма. Детската градина е един необходим етап в развитието на детето. То навлиза в обществото на своите връстници и започва да усвоява навиците на социалния живот. Така ще бъде по-подготвено и за постъпване в училище.

Детските градини са не само място за отглеждане на децата в отсъствие на техните родители. Те са центрове за ранно възпитание и образование, които имат собствени програми на обучение, одобрени от МОН.

Адаптацията към детската градина е труден процес и за децата, и за възрастните около тях. Животът на семейството се променя, променят се навиците на всички членове на семейството. Адаптирането е строго индивидуален процес за всяко дете и за неговите родители. За някои деца този период може да бъде 1 седмица, за други – 1 месец, а за трети по-дълъг. Персоналът и родителите трябва да имат търпение и да подпомагат детето в процеса на адаптация, за да протече той възможно най-бързо и безболезнено.

Симптомите за адаптираното дете са:

- Детето се разделя самостоятелно и в добро настроение с родителя /възрастните/.
- По време на престоя в детската градина детето е спокойно. Може често да задава въпроси „кога и дали“ ще го вземат, но това са въпроси, с които то очаква да бъде потвърдена неговата сигурност.

- По време на занимания и игри разказва спокойно за своите родители.
- При тръгване от детската градина разказва с удоволствие какво се е случило там.

Препоръки към родителите.

1. Трябва да бъдете подготвени за реакциите на детето си, когато постъпи в детската градина и да ги посрещнете спокойно. Необходимо е да сте му говорили предварително и да сте му обяснили промяната, която ще настъпи в живота му.
2. Необходимо е родителите да осъществяват самостоятелно или чрез специалист психологическа и практическа подготовка на детето за детска градина, свързана с индивидуалните му особености на развитие.
3. Добре е това да не става в последните дни, а поне няколко месеца преди постъпването в детската градина.
4. Изтъквайте позитивните страни на пребиваването му в детската градина, присъствието на много деца на неговата възраст и подчертавайте, че то ще прекарва там само част от деня, а останалото време ще бъде с Вас.
5. Оставете детето за няколко часа с друг близък човек или се възползвайте от услугите на детски центрове. Първоначално присъствайте на игрите и 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.
6. Месеци преди тръгване на детска градина извършвайте редовни обиколки около тази, в която е прието детето Ви.
7. От време на време го водете до оградата да му покажете как си играят децата, да му разкажете с какво ще го занимават вътре. Колкото повече детайли му давате, толкова по-лесно ще се адаптира. Добре е да отидете с детето си следобед, за да види как родителите прибират дечицата си от градина.
8. Най-добрият начин да обясните на детето си новата среда е чрез ролеви игри – те могат чудесно да го подготвят за градина. Изиграйте театър с плюшена играчка, която ходи на дет. градина, разкажете му за режима там – децата отиват, закусват, после играят, обядват, спят. Повтаряйте на детето, че на играчката ѝ харесва да ходи на детска градина.
9. Обяснете на детето, че ходенето на градина е също толкова важно, колкото мама и тате да ходят на работа. Живеейки в екип, детето получава нова социална роля и се гордее с това.
10. Важно е да имате доверие в учителите, които ще се грижат за детето. Те отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца. Бъдете способни да се доверите и да предадете контрола върху детето си в ръцете на друг значим възрастен. Именно на доверието между хората се дължат топлите отношения.
11. Ако родителят се безпокои повече от детето, това ще повлияе негативно върху него. Понякога се налага учителите да успокояват повече родителите, отколкото децата. Необходимо е спокойствие и позитивизъм от страна на родителите.

12. Спокойният родител води до себе си спокойно дете. Желателно е сутрин то да бъде водено от родителя, който е готов да се раздели с него нежно, спокойно, но твърдо и бързо.

13. Колкото по-плах и нерешителен е родителят, толкова по-тревожно ще бъде детето. Не трябва да се тревожите, когато детето плаче. Плачът подпомага нервната система да не се превъзбужда.

14. Детето има нужда от твърди граници и правила, за да се адаптира бързо. По този начин то се чувства сигурно и спокойно.

15. Преди постъпването си в детската градина, детето трябва да има изградена самостоятелност, а също и определена самодисциплина, за да свикне бързо и безпроблемно с установения ред и дневен режим в детското заведение.

16. Необходимо е синхронизиране на правилата в детската градина с тези в къщи относно самообслужване, подреждане на играчките, хранене на маса, поддържане на ред и др.

17. За детето е важно да вижда как всеки си подрежда собствените вещи и че има еднакви последствия за всички, ако не се спазват правилата, както в къщи, така и в детската градина.

18. Не отблъсквайте детето, когато се занимавате с домакински задължения. Въвлечете го в тях. С времето то ще придобие практически умения за прибиране и почистване, нищо че в момента прави повече грешки и Ви създава повече работа.

19. Не пропускайте да похвалите детето си за добре свършената работа и добри постъпки.

20. Бъдете приятел за детето, помагайте му да премине трънливите пътеки на живота.

21. Общувайте непрекъснато! Опитвайте разговорите Ви в никакъв случай да не са правоучителни, а приятни приятелски диалози.

22. Ако сте му обещали нещо, задължително го изпълнете! Така ще го научите на отговорност и да държи на думите си. Ако не изпълните обещанието си, следващия път методът Ви няма да работи.

23. Уважавайте желанията му и неговите интереси. Отнасяйте се с него като личност.

24. Нека през първите дни от постъпването на детето в детската градина, то да взема със себе си любима играчка или друга вещ от дома, с която се чувства свързано със семейството и чието присъствие го успокоява.

25. Добре е да си създадете модел на раздяла - въздушна целувка, съпроводена с думите „до скоро“, гушкане и целуване, махане с ръка, съпроводено с пожелания и др. Ритуалът ще направи родителя по-уверен и тази увереност ще се предава и на детето.

26. Разкажете на детето как минава целия ден и кога ще дойдете да го вземете.

27. Създайте родителска група за подкрепа между майките, готови да споделят. Когато те обменят помежду си какво от това, което правят, помага на детето им, всяка майка ще научи повече работещи стратегии.

28. Когато го вземете в къщи, внимателно го разпитайте как е било в градината, старайки се да вникнете в неговите проблеми. За Вас може да изглеждат незначителни, но за него са важни. Нека Ви разкаже своите страхове и тревоги. Детето трябва да усеща непрекъснато, че вие се грижите за него, макар и да не сте там.

29. Използвайте всяка възможност да разговаряте с учителите. Питайте ги не само как е минал денят на детето, но споделете и какво сте правили у дома. Колкото повече неща знаят учителките за детето, толкова по-адекватно ще се грижат за него.

30. Посещавайте родителските срещи. Срещите се правят, за да си поговорите с учителките и с другите родители и да вземате общи решения. Колкото по-открити и ясни са взаимоотношенията между вас, толкова по-спокойни ще са децата. Включвайте се, колкото Ви е възможно в живота на групата и мероприятията на детската градина.

31. Напълно неудачни за използване от възрастните са:

- упреците към детето, поради незавършен процес на адаптиране;
- наказанията и насилието върху детето, което тъгува, плаче или е агресивно, поради незавършен процес на адаптиране;
- лъжата на възрастните при раздяла. Например „Влез вътре, аз отивам до..... и ще се върна“ и др.

32. Доверието между възрастните, които се грижат за детето, е здрава основа за неговото възпитание. То се гради стъпка по стъпка. Не се колебайте да ги направите.

На добър път в ДГ №125 “Усмивка”, мили деца и родители!

**Основа движеща сила е принципът:
„ЗА НАС НАЙ-ВАЖНИ СА ДЕЦАТА“**

II.МОДЕЛ НА АДАПТАЦИЯ ПРИ ПЪРВОНАЧАЛНОТО ПОСТЪПВАНЕ В ДЕТСКА ГРАДИНА №125“УСМИВКА “ГР.СОФИЯ

Приспособяването на детето е социален процес и в него играе роля придобитото т.е. личния опит на детето. Приспособителните възможности зависят от възрастта и индивидуалните особености на нервната система.

1.Преадаптационен период

За да се приспособи едно дете по-безболезнено и по-бързо към условията на детската ясла/градина, необходима е предварителна подготовка в семейството. Режимът на детето трябва да бъде уеднаквен с този в детската яслена/градинска група. Детето да бъде приучено да живее по съответстващ на възрастта и нуждите му дневен режим, свързан с периодите на хранене и сън в определеното време. Да се изграждат основни хигиенни навици преди хранене. Да се изисква според силите и възможностите му да бъде по-самостоятелно и да участва в прибиране на играчки, подреждане на дрехи, когато може да се храни само да му се позволява от родителите. Деца, които не са приучени да бъдат самостоятелни, се приспособяват по-трудно.

Родителите е необходимо системно да общуват словесно с децата си, да им разказват приказки, сюжетни случки, както и описание на обстановката и режима в яслата/градинската група. Това спомага, когато отиде в детската ясла/градина детето, да бъде приучено да слуша и да възприема информацията. По време на адаптация не бива да се пристъпва рязко към премахване на отрицателните навици, които детето има/памперс, залъгалка-биберон, шише за пиене, играчки-фетиш/. По-трудното приспособяване на децата през ранна детска възраст се дължи на тяхната по-малка самостоятелност, по-беден личен опит и голямата емоционална и социална връзка с родителите.

Важно е работещите в детски яслени/градински групи и родителите да си взаимодействат активно в този процес на адаптация. Това взаимодействие може да бъде ефективно само, ако е изградено на основата на взаимно доверие и активно сътрудничество.

2. Рискове от по-трудна адаптация

Доброто желание на родителя да е част от този важен за детето социален опит-адаптацията в яслената/градинска група, може да има и обратен ефект и адаптационния период да е по-дълъг от посочените варианти в схемата. Предимство е детето да е автономно и да се адаптира колкото се може с по-малка подкрепа от родителя и променящата се среда около него. Съществува риск присъствието на родителя в режима на детето в яслената /градинската група – да удължи и задълбочи процеса на отделяне, тъй като адаптацията при този модел не е в чист вид и има риск от объркване на детето-от една страна-кой авторитет да следва, а от друга-защо родителят в един момент се оттегля.

3. Насоки към родителите

- ✓ Посетете детската градина в „Дени на отворените врати „, за да се запознаете с екипа на групата, да разгледате материалната база и условията, които предлага детската градина за възпитание и обучение, да зададете въпросите, които Ви интересуват.
- ✓ Ще имате възможност да се запознаете с другите родители и деца от съответната група.
- ✓ Преди първото посещение в ДГ е необходимо да се свържете с директора , педагога ,мед.сестрата или учителите в групата и да уговорите деня , и времето за предстоящото посещение на Вас и детето .
- ✓ **Необходимо е да имате направен медицински преглед от личния Ви лекар /или друг лекар, който да удостовери, че сте клинично здрави, за да може да придружавате детето по време на периода на адаптация в детската градина.**
- ✓ Преди влизане в групата има обособено място, където да се преобуете и преоблечете с чисти обувки и дрехи, с които да влезете в помещението.

- ✓ С оглед здравето на всички Ви молим дори и при най-леките симптоми на неразположение да преустановите посещението на детската група.
- ✓ Демонстрирайте спокойствие, като влизате в групата, за да може и детето да се чувства спокойно. Дайте му пространство и възможност да опознае новата среда.
- ✓ С оглед да следвате темпото на Вашето дете, изчакайте то само да прецени дали веднага иска да влезе в заниманията или има нужда известно време да наблюдава, но без да се включва активно.
- ✓ Ако детето е активно и опознава с интерес новата среда и хора, е препоръчително да се отдалечите и да наблюдавате от страни игрите му, но като останете на разположение и на видимо за детето място. Не търсете общуване с него, освен ако то не Ви потърси само.
- ✓ Ако детето е пасивно, насърчете го да се запознае с новата обстановка-да разгледа помещението и играчките. Подкрепете го да се включи в различни занимания, като и Вие се включите и му дадете пример.
- ✓ Проявете добро отношение и интерес и към останалите деца, като по този начин давате добър пример и на своето дете да Ви последва.
- ✓ Подготовката за първата раздяла трябва да започне от вкъщи. Разкажете на детето за предстоящата раздяла: представете ДГ като приятно място, което то вече познава и където ще може да играе и да се занимава и после ще бъде взето от Вас.
- ✓ Когато става раздялата в групата, е важно родителят ясно да си вземе довиждане с детето, но моментът на самото разделяне да бъде кратък.

III. СХЕМА: Адаптационният период преминава през три етапа

ПЪРВИ ЕТАП - ПЛАН ЗА АДАПТАЦИЯ НА КОНКРЕТНО ДЕТЕ

1. Среца - разговор на родителите с директора , екипът на групата и психолога **без присъствие на конкретното дете.**
2. Обсъждане на анкетна карта / образец / подадена при записването / и **споделяне на информация за детето** : здравна информация , навици , предпочитания и личностни особености... , желание за преходен обект , запознаване с дневния режим на групата.
3. Определяне на един възрастен , който ще придружава детето през целия адаптационен процес - изисква се мед. бележка от личния лекар / която удостоверява , че лицето е клинично здраво / , нови пантофи и дрехи за престоя на възрастния в групата / в деня на посещението /.
4. Точни и регламентирани стъпки за първото посещение и престоя .
 - 4.1 Пристигане , подготовка за влизане на възрастния и детето в групата /избор на шкаф , преобуване първо на възрастния после на детето , събличане на връхните дрехи /.
 - 4.2 Представяне на детето , чрез предварително уговорен ритуал и опознаване на средата , както и другите пребиваващи в детската група .
 - 4.3 Престоят на детето и възрастният предварително е уговорен и поетапно се увеличава .
 - 4.4 Продължителност от първия до третия ден от един до три часа , като не се предвижда раздяла.
 - 4.5 При активност от страна на детето – родителят се превръща в наблюдател и се включва , когато детето го потърси.
 - 4.6 При пасивност от страна на детето - родителят се включва във всеки режимен момент, като му показва и /или помага, чрез личен пример .
 - 4.7 При напускане на групата ,поздравяват всички с предварително уговорен ритуал .

ВТОРИ ЕТАП - РАЗДЯЛАТА

1. На четвъртия ден или по-късно / в зависимост от индивидуалните особености на детето, но не в петък или след почивни дни /
2. Възрастният се сбогува с детето и си тръгва / предварително уговорен ритуал /.

УСПЕШНА РАЗДЯЛА

Се смята ако детето се успокои след раздялата до 15 мин.

Преминаване към финал

НЕУСПЕШНА РАЗДЯЛА

Се смята ако детето плаче през цялото време, не може да бъде успокоено , не желае контакт с никой от групата.

Преминава се към повторение на първи етап от 4 т. и втори етап

ТРЕТИ ЕТАП – ФИНАЛ

Адаптацията е приключила след раздялата на детето с възрастния / родителя и успява да се успокои от екипа. Чувства се добре, общува с персонала и децата от групата.

IV. За по-успешна и бърза адаптация към детската градина

Няколко лесни стъпки, които могат да Ви помогнат за по-лесна адаптация.



Синхронизирайте правилата.

За да се адаптира по-добре детето, възрастни трябва да се подкрепят същите правила, каквито го очакват в яслата, 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 и затова и децата стават такива. Детето много лесно ще научи, че едно е изискването към него в яслата, друго възрастни 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 яслата 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 възрастни, ако не се спазват правилата.



Упражнявайте раздяла

Започнете да се разделяте с детето кратко. 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, тръгвайте без да вдигате много шум – все едно, че е нещо не кой знае какво. **Забавянето подхранва надеждата, че няма да тръгнете.**



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, помахване, жест, който е таен и само ваш



Поддържайте познатата обстановка

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



Ролята на „преходния обект“

Нека през първите дни детето да взема със себе си любимата играчка/но само ако има такава ,принудително не обвързвайте децата с играчки ,блузи на мама и др. предмети/ , чието присъствие да го успокоява. В случай, че в яслата 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.



Не отстъпвайте

Веднъж щом го заведете до входа на яслата, 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.



Спокойствие и позитивизъм

Важно е все пак да имате доверие в персонала, които ще се грижат за детето. За да бъдат на такава позиция, те са преминали през специален подбор, отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца. Вашето безпокойство и непрекъснатото разпитване за начина, по който се грижат за детето ви, само доказва неспособността ви да се доверите и да предадете контрола върху него в ръцете на друг значим възрастен.



Надявам се, че това ще Ви е било полезно!

ЗА СВЕДЕНИЕ, ИЗПЪЛНЕНИЕ И ПОЕТА ОТГОВОРНОСТ СЛУЖИТЕЛИ НА ДГ № 125 „ УСМИВКА „:

№	име, презиме, фамилия	длъжност	Подпис:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			

37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			