

ДОБРЕ ДОШЛИ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА



**НАРЪЧНИК
ЗА РОДИТЕЛИ**

— Асоциация Родители

Скъпи родители,



Ето че някак неусетно бързо са минали и бременността, и раждането, и кърменето, и храненето, и пълзенето, и прохождането, и поникването на първото зъбче, и още куп други първи неща... И докато се усетите, вашето сладкото бебенце вече е пораснало и се е превърнало в малък човек. На този малък човек те първа му предстои голямото житейско предизвикателство – да опознае света. Разбира се, мъникът вече е натрупал доста опит, но сега идва времето да започне да общува все по-активно с външния свят, с други големи освен с мама, тати, баба и дядо, с други деца освен с приятелчетата от близката градинка... И всичко това се случва някак естествено, когато детето тръгне на детска градина.

За вас и вашето дете започва нов важен период в живота. Тръгването на детска градина е истинско предизвикателство не само за малкия човек, но и за родителите. Голяма част от деня на детето ви вече ще минава сред други хора, то ще трупа нов опит и впечатления, ще придобива нови умения, ще задава нови въпроси. Въпреки че времето, което ще прекарвате заедно, ще е по-малко от преди, вие ще продължавате да сте най-важните хора за него и вашата любов и подкрепа ще са му нужни, за да се справи с новите задачи пред себе си.

Не знаем какви са вашите спомени от детската градина, може би са добри, а може би – не... Знаем обаче, че когато детето ви тръгне на детска градина, това ще породи у вас десетки въпроси – дали се адаптира добре, как се храни, как общува с другите и т.н. Отговорите ще откривате заедно с детето, с неговите учители и с другите родители. Отговори на много въпроси ще ви даде и тази малка книжка. В нея ние, Асоциация Родители, сме събрали съветите на експерти по детско развитие и натрупания опит на други родители, за да ви помогнем по-лесно да се ориентирате в новата си роля – на родители на дете в детската градина. Сигурни сме, че ще се справите с новите предизвикателства, защото като родители добре знаете, че на което и стъпало от своя житейски път да се намира детето ви, то винаги ще има нужда от вашата помощ, подкрепа и безрезервна любов. Пожелаваме ви спокойствие, търпение и доброжелателност... И детето ви ще има най-хубавите преживявания в света на детската градина!



Асоциация Родители

Нашата мисия:

Да насърчим родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепим децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат.

Нашите ценности:

- Ние вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.
- Ние сме убедени, че най-важните ресурси за пълноценното развитие на едно дете са семейството и училището. И връзката между тях е важна.
- Ние вярваме, че всяко дете има право на равен достъп до качествено образование. И заедно можем да му го осигурим.
- Ние сме убедени, че всички деца и семейства заслужават добро качество на живот. И това е наша споделена отговорност.

АКО СТЕ РОДИТЕЛ И ИСКАТЕ...

- да получите материали в подкрепа на родителските ви умения;
- да се посъветвате по въпроси, свързани с вашите деца и взаимоотношенията ви с училището;
- да получите консултация за подобряване на дигитално-медийната грамотност на децата;
- да се включите в празника на семейството, спорта и здравословния начин на живот – Фамилатлон;
- да намерите съмишленици от „Пълна къща“ – Клуб на многодетните родители...

АКО СТЕ УЧИТЕЛ И ИСКАТЕ...

- да участвате в обучение за подобряване на взаимодействието семейство-училище;
- да усвоите методи за изграждане на дигитално-медийна грамотност;
- да получите материали в подкрепа на работата Ви с родители;
- да получите подкрепа за по-активно включване на бащите в училищния живот;
- да развиете класната и училищната общност...

... свържете се с нас!

+359 2 944 17 99
www.roditeli.org
office@roditeli.org





Съдържание

Наръчник за родители „Добре дошли в детската градина“

Преди детската градина

Детето на три	5
Време за подготовка	6
Първата родителска среща	7

В детската градина

Период на адаптация	9
Дневният режим	12
Обучението	13
Здравето	14
Храната, водата, тоалетните	15
Сигурността	17

Общността в детската градина

Детето и връстниците	19
Родителите и детската градина	19
Учители, помощен персонал, администрация	20

Специално за татковци

Ролята на бащата в живота на малкото дете	22
---	----

На фокус

Дигитално-медийната грамотност	24
--------------------------------	----

Най-честите родителски въпроси

Отговарят експертите на Асоциация Родители	26
--	----



Преди детската градина

За да се чувства детето ви добре в детската градина, от огромно значение е предварителната подготовка, която ще получи от страна на родителите. Превърнете предстоящото тръгване на детска градина във вълнуващо преживяване, което кара детето да се чувства гордо, че е пораснало достатъчно и че може и знае неща, които ще му помогнат да се справя самостоятелно, без непрекъснатата опека на мама и татко. Дайте и на себе си шанс да се подготвите и да се чувствате спокойни и уверени. Ако вие сте наясно какво да очаквате от детето на тази възраст и не поставяте пред него нито прекалено високи, нито занижени изисквания, ако му помогнете да се ориентира в това, което му предстои и му създадете положителна нагласа – успехът е почти гарантиран.

Детето на три

Защо се смята, че 3 години е подходящата възраст детето да тръгне на детска градина? Това е възрастта, в която то вече е готово за общуване с повече деца, за приемане на нови правила и нови авторитети. В предходния период то има нужда от повече спокойствие, от близост с родителите си, от семейна среда и от време за самото себе си. До една година бебето се нуждае от контакт с родителите си 24 часа в денонощието. На годинка и половина то вече не изпитва този силен страх от раздялата с най-близките и може в известна степен да „допусне“ до себе си по-малко познат човек. Обикновено към втората година „демонстрира“ по-голяма независимост. Постепенно разбира, че на света има и други големи и добри хора, освен мама и татко, баба и дядо. Тази последователност на разширяване на кръга на общуване има огромно значение за благополучната адаптация на детето и към детската градина, и към училището, и към обществото като цяло.

На 3 години детето вече е способно в голяма степен да започне да се самообслужва – да се храни, да се облича и съблича самостоятелно с променлив успех, да ходи до тоалетна. Това е още една причина то да се почувства готово да започне да общува с външния свят по-активно, да изгражда нови контакти с връстници и с възрастни, да изпробва нови модели на поведение. На тази възраст то започва да има нужда от социална среда, в която ще формира редица важни качества и ще натрупа ценни знания.

С ваша помощ малкият човек ще се справи с новите изисквания на новата обстановка. Е, това не се случва изведнъж и изисква търпение.

Росица Богалинска-Петрова,

Ръководител на програми за ранно детско развитие



Колко е важна играта?

Играта е храна за детския мозък. Тя е толкова важна за мъниците, колкото са важни и храната, грижите, любовта. На какво играе детето на три?

Между втората и четвъртата година се наблюдава преход от предметната игра към сюжетно-ролевата – детето прави къща за куклата и играе на „семејство“ или на „чичо доктор“. Подрежда обзавеждането на къщичката в смислени групи и използва фигурки, за да отиграва прости сюжети от ежедневието, които често заимства от живота на възрастните. И в този период все още преобладава паралелната игра.

През четвъртата година сюжетно-ролевата игра продължава да бъде най-важна за детето, като то я надгражда и драматизира. Сюжетите се усложняват, правят се първите опити за куклен театър, като се пресъздават преживелици – рождени дни, правене на сладки и др. Речникът на детето значително се е обогатил и то започва да води подробен диалог с партньора в играта – истински или въображаем. През този период детето започва да се справя все по-добре с пъзелите, кубчетата с картинки, конструкторите и мозайките.

Време за подготовка

Тръгването на детска градина е нов етап в живота на цялото семейство. Не само детето има нужда да се подготви за новите преживявания – родителите също се нуждаят от по-малко външения и стрес.

Като начало би било добре да посетите градината и да разговаряте с персонала за това какви са условията, режимът, правилата, детето по цял ден ли ще е в началото или може да го взимате по обяд... Така самите вие ще се чувствате по-спокойни, което ще рефлектира и върху детето.

Оставете си достатъчно време, за да свикнете с новата ситуация. Децата опознават света около себе си през мама и тати и са много чувствителни към техните емоционални състояния. Ето защо в този момент е важно родителите да са максимално спокойни, да вярват, че това е ново и вълнуващо преживява-

не за детето им, че е част от неговото развитие, че градината е място за игра и знания.

Добре работеща и известна техника е да започнете да говорите на детето за детската градина достатъчно дълго време преди тръгването (примерно месец-два), да се разхождате с мъника около градината, за да може да я види, да опознае пътя дотам, да запомни сградата. Хубаво е да разкажете на мъника за всичко интересно, което ще му се случи в градината – че ще има много деца, с които ще си играе, че ще има нови играчки, ще прави интересни неща, ще играе нови игри... Можете да съобразите примерите с индивидуалния интерес на детето – например, ако детето обича да подрежда пъзели, можете да му кажете, че в градината ще намери нови и интересни пъзели. Важно е примерите да са конкретни. И още – ако имате добри и приятни спомени от собственото ви детство, не се колебайте, разкажете ги на детето!

Важна част от тръгването на детето на детска градина е и изграждането на навици за самообслужване. В повечето дет-

Какво да има в детската раница?

Превърнете закупуването на детска раничка в част от подготовката на детето за тръгване на детска градина. Кажете му, че вече е пораснало и ще си има своя собствена чанта, отидете заедно в магазина и изберете най-хубавата раничка. В детската градина ще ви информират какво трябва да подготвите за детето от въщи. Обикновено списъкът включва: комплект за преобличане, пижама, пантофи, евентуално протектор за матраци и хигиенни материали (мокри кърпи, салфетки, сапун, тоалетна хартия). По-малките деца често се цапат или заливат с вода или чай, докато изграждат уменията си за самообслужване. Затова е хубаво да имат поне два комплекта резервни дрехи и достатъчно бельо. Погрижете се дрехите да са лесни за обличане и събличане, да нямат сложни закопчавания или трудно да минават през главата. Обувките съответно също трябва да са лесни за обуване и събуване – на този етап за предпочитане са обувките без връзки.

ски градини има изискване при постъпване в първа група децата да са без памперс и да могат да ползват тоалетна чиния за своите нужди. Ако детето ви още не е напълно самостоятелно в тази област, не се притеснявайте – повечето деца не са усвоили напълно тези умения и няма да е единственото, което сега се разделя с памперса. Обсъдете този въпрос с персонала и помолете за търпение от тяхна страна, както и осигурете достатъчно дрехи за преобличане. В началото ще има доста дрешки и чаршафи, които да перете, но нека това не ви обезсърчава – все пак ученето е продължителен процес. Проявете търпение и постоянство вкъщи и всеки ден насърчавайте детето да ползва тоалетната чиния. При необходимост купете детска седалка и стъпало, за да се чувства малкото спокойно и уверено в света на възрастните.

Насърчавайте детето да се храни самостоятелно – на тази възраст то вече е напълно способно да се справя с лъжицата и вилицата. Не го укорявайте за разлятата супа или изпуснатото на пода кюфте – то сега се учи, а грешките са неизбежна част от ученето.

В детската градина вашето дете ще затвърди навиците да се обслужва само, но помнете, че това изисква време. Имайте търпение и не се сърдете, ако вечерта го намерите облякло някоя дреха с ръбовете навън или с криво закопчани копчета. Вместо упреци, по-добре го похвалете, че се облича само. Все пак, ако смятате, че детето ви има нужда от повече внимание и подкрепа в това отношение, не бързайте да повишавате тон на учителите и помощник-възпитателите. Имайте предвид, че те нямат за задача изцяло да обгрижват децата, а да им помагат да изградят умения за самообслужване.

Първата родителска среща

Не пропускайте първата родителска среща. Тя се провежда обикновено много скоро след записването на детето в детската градина. На нея ще се запознаете с учителите, помощник-възпитателите, другите родители. Това е чудесна възможност да започнете изграждането на ваша общност в детската градина и да помислите как може заедно да направите средата, в която децата ви ще прекарват голяма част от деня си, по-добра.

На първата родителска среща учителите ще ви запознаят с основните правила в детската градина, дневния режим, към кого да се обръщате по различни въпроси, които ви вълнуват. Това е много подходящ момент да договорите с учителите и другите родители правила за комуникация помежду ви – във всяка детска градина има различен режим на посрещане и изпращане на децата и не винаги ще се виждате с педагогическия персонал толкова често, колкото ви се иска. А и моментът на предаване на децата не е най-подходящият, ако искате да обсъдите някой по-важен въпрос, така че е добре да знаете как и кога можете да го направите.

На родителската среща вероятно ще ви дадат и списък с нещата, които трябва да подготвите, за да се чувства детето ви добре в градината – дрешки, хигиенни материали, материали за рисуване, моделиране и т.н. Ако имате въпроси по този списък, не се колебайте да ги зададете. Покажете, че за вас е важно да разбирате всичко, което се случва, и заявете своята готовност да съдействате за подобряване на средата и отношенията в детската градина.



В детската градина

С тръгването на детска градина се опитайте да сведете до минимум напрежението и притесненията. Не пренасяйте тревогите си върху детето. Вашите емоции му влияят. Не забравяйте, че вие го изпращате на място, където опитни педагози ще се грижат за него, ще срещне приятелчета, ще придобие нови навици и умения, ще получи първите си по-сериозни знания. Да, като всяко ново начало и сега са възможни трудности – не са за пренебрегване нито стресът, нито почти сигурните разболявания. Ще е от полза, ако обсъждате евентуалните неприятности с останалите възрастни – учители и родители, в отсъствие на детето. С детето говорете само за позитивните страни на детската градина. Споделете своите спомени – предимно приятните, но и част от неприятните, за да може детето да изгради реалистична представа за мястото, където ще прекарва голяма част от деня си. Мисълта „И аз съм като мама и тате“ ще му даде сигурност и ще заздравя връзката между вас.

Период на адаптация

Първите дни в детската градина са изключително важни – в голяма степен от тях зависи какво ще е по-нататъшното отношение на детето към новото място. Това от своя страна влияе и върху неговото здраве, и върху отношенията му с другите деца. Ако детето плаче и не иска да отива на детска градина, гушнете го, успокойте го, разкажете му колко вълнуващи моменти го очакват. Или се опитайте да отвлечете вниманието му с друга интересна тема – защо например не му разкажете как кучетата, охлювите, мравките (това, което срещате по пътя си) също имат своя детска градина и сутрин бързат за там. Или просто се усмихнете и му предложете да стигнете до детската градина пеейки, казвайки гатанки и смешки или подскачайки на един крак. Интересните идеи винаги разпалват детското въображение. А вашето спокойствие и ведрост се предават на детето.

Много важно е родителите да знаят, че тъгата и истинското осъзнаване се случват няколко дни, седмици и дори месец след тръгването на градина. Малчуганът изведнъж става по-тъжен, не иска да ходи на градина, плаче. Това е съвсем нормално, защото детето свиква с новата среда, новите правила, новите изисквания. Преди да тръгне на градина то е получавало грижи и внимание, насочени само към него, а в градината трябва да дели вниманието с други деца и да се съобразява с нови правила.

Ако детето преживява тежко тръгването на градина – плаче, ядосва се, тъжно е, тръшка се, анализирайте първо собственото си отношение към нея и страховете си. Задайте си въпроса какво точно притеснява вас самите, дали не ви е страх от това, че се отделяте от детето си, дали самите вие нямате лоши спомени от детството си...

Ако все пак детето не се адаптира дълго време, проследете какво го кара да се чувства неспокойно – нещо в самата среда, в отношенията му с другите деца или с учителите. Рядко детето се чувства неспокойно без каквато и да е причина.

Не забравяйте, че от голямо значение е и последователността при ходенето на детска градина. Нека детето свикне с мисълта, че от понеделник до петък всеки има задължения – то е на детска градина, а мама и тате са на работа, а събота и неделя са дните за семейни забавления. Това ще се случи, ако не се отклонявате от този график без основателна причина. Не забравяйте, че правилата не затрудняват, а улесняват живота на детето.

И не забравяйте – всяка адаптация изисква време и ако за едно дете е достатъчна седмица, за друго може да е необходим и месец. Продължителността на адаптация зависи от характера на малчугана, от здравословното му състояние, от семейната обстановка, но най-вече от нагласата на родителите и доколко имат доверие да пуснат детето си.

Организация на времето

От голямо значение за добрата адаптация е да се избягват излишното напрежение и стрес покрай ходенето на детска

градина. За това много допринася добрата организация на времето.

Сутрин организирайте нещата така, че да има достатъчно време за всичко. Да, струва ви се невъзможно, но все пак често всичко се свежда до изграждането на добри навици. Едно от условията за това е събуждането да бъде навреме. Предвидете минутките за разбуждане, за душане, за сутрешен тоалет, обличане, прическа. Някои деца имат нужда сутрин от похапване вкъщи, преди закуската в детската градина, особено ако времето от ставането до излизането е повече от половин-един час. В този случай предупредете персонала, че детето закусва вкъщи и че е възможно да не е гладно и да не изяжда закуската си в градината.

Не позволявайте всичко да става на бързи обороти. Това само допълнително изнервя обстановката. Денят се познава от сутринта и никой няма нужда от суматоха и напрежение от зори. Важно е да тръгнете към детската градина спокойни и усмихнати.

Раздялата пред детската градина

Раздялата с мама или татко трябва да бъде бърза и кратка. Кажете ли веднъж „чао, тръгвам“, непременно тръгнете. Повярвайте на госпожата – щом влезе в стаята, малчо 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 татко. 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 без-

опасност и да са защитени, им се струва застрашена. Затова гушнете детето, целунете го, припомнете му какъв интересен ден го очаква с другите деца и го уверете, че скоро пак ще сте тук. Уточнете 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 непременно спазете обещанието си. Дайте му увереност, че всичко ще е наред и нищо лошо няма да му се случи.

Усещане за нещо познато

Попитайте дали е разрешено в детската градина да се носят вещи от вкъщи и какви са условията – може ли да се внасят в групата или по-скоро стоят в шкафа. Ако е позволено, нека детето вземе със себе си любимата играчка или книжка. Това ще му носи спокойствие, усещане за нещо лично и познато. Освен това тази играчка може да му помогне да се запознае с повече деца (вероятно те ще са любопитни как се казва зайчето или колко е бърза количката). Тази играчка може да помогне и на вас да разберете как се е чувствало детето. Тъй като то все още не умее добре да разказва за своите емоции и чувства, го попитайте: „Какво прави днес в градината твоят зайко?“ И внимателно изслушайте отговорите.

Обратно към вкъщи

Когато се прибирате от детската градина, си създайте ритуал. Например, всеки път се отбивайте на близката пло-

щадка или пък хранете гълъбите в парка. Просто правете заедно нещо, което да ви доставя удоволствие. Зареждането с положителни емоции е от особено значение. Приятният завършек на деня ще подготви и прекрасното утро на следващия.

Докосване до вътрешния свят

Новите впечатления и преживявания водят до по-голямо психическо натоварване за детето. Ето защо, след като се приберете у дома от детската градина, осигурете на детето спокойствие и уют. Опитайте се ненапранчиво 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 питате дали му е харесало в детската градина и дали утре ще отиде пак – това може 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 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 ва-

7 важни съвета за родители

- **Вярвайте на детето** и уменията му за адаптиране!
- **Вярвайте на детската градина!**
- **Бъдете търпеливи и подкрепящи!**
- Използвайте още първите дни за **създаване на позитивно отношение** на детето към новото място! Опитайте се да превърнете началото в нещо като мини празници. Забавлявайте се, докато отивате на градина.
- **Ако детето плаче** и не иска да отиде на детска градина, гушнете го, успокойте го, разкажете му колко вълнуващи моменти го очакват.
- Бъдете едновременно **подкрепящи, но и ясно поставящи граници**, че детето тръгва и ще ходи на градина. За децата е много объркващо тръгването и спирането от градина. В повечето случаи, след първите дни в градината децата разбират, че това, което им се случва, ще е нещо ново и за постоянно. Именно тогава е и един от най-трудните периоди. Извървете пътя с търпение и разбиране.
- **Създайте и следвайте режим!** Детето трябва да се е наспало достатъчно добре. Хубаво е да става около час преди излизането, за да има време да се разсъни, да се приготви и да тръгне спокойно!

Нели Кацарска,
директор на
55 ЦДГ „Веселина“



Как да подпомогнем адаптирането на детето?

Всички родители, които имат желание и са взели решение детето им да посещава съответната детска градина, трябва непременно да се запознаят с условията, начина на работа и правилата в нея. Ако те нямат доверие на институцията, ако проявяват съмнение, че нещата няма да се случат, както те желаят, или имат различни очаквания от това, което предлага детската градина, по-добре е да се откажат и да потърсят друг вариант. Ако родителите имат доверие на екипа и са спокойни, самите деца също се чувстват така и адаптацията им е по-безболезнена.

Хубаво е родителите да знаят, че периодът на адаптация обикновено е около една седмица. Нормална реакция е в началото децата да плачат и да бъдат тревожни. Причината за това е, че не се чувстват сигурни дали ще бъдат взети от детската градина и дали не са оставени забвинути. Затова препоръчвам в началото хлапетата да се водят и взимат от родителите, а не от баба и дядо, и то в точно определен час. Раздялата трябва да бъде много кратка, а не с раздаване на целувки и с уговорки един час.

жното е да можем да намираме решения. Постепенно разказвайте заедно. Така по-лесно ще разберете как се чувства то в новата обстановка. Не забравяйте, че на тази възраст децата трудно споделят преживяванията си. По този начин ще му помогнете и да се научи да осъзнава собствените си емоции и да се опитва да ги споделя.

Рисуването също е добър способ за себеизразяване. Всъщност, всяко творческо занимание – като работата с пластилин или глина например, дава 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.

Дневният режим

Всеки ден в детската градина е различен, но все пак има някои основни моменти, към които се придържа дневният режим на децата. Малчуганите се приемат сутрин от 7.00 ч. до 8.30 ч., от 8.30 до 9.00 ч. е закуската, след което се провеждат образователни занятия, които в детската градина се наричат педагогически

ситуации. Следват игри, развлечения и излизане на двора до 11.30 ч. Подготовката за обяд и обядът са между 12.30-13.00 ч. Следобеден сън и закуска – до 16.00 ч. След това има допълнителни педагогически дейности по интереси и по желание на родителите, отново игри и изпращане.

Родителите могат да допринесат за пълноценния дневен режим на детето си с включването на ежедневни разходки, подходяща физическа активност и системно провеждани процедури за закаляване по времето, когато са заедно. Всичко това води до укрепване на детския организъм и детето по-лесно се справя както с болестите, така и с усвояването на нови умения и навици.

Обучението

Какво най-много обича всяко дете? Да играе, разбира се! А това означава и да научава все нови неща, да покорява нови хоризонти, да опознава нови светове. В детската градина чрез игрова форма детето придобива знания, които го подготвят за следващия етап – училището. В отделните групи се усвояват различни знания, съобразени с държавните образователни стандарти. Всяка градина избира методическите ръководства и учебните помагала, които се предлагат от различните издателства.

В началото на учебната година учителите ще ви запознаят с това какви знания и умения ще развиват у децата. Опитайте се с игри въпреки да подкрепите този процес, за да се чувства детето ви спокойно и успешно.

Всяка детска градина предлага и допълнителни занимания – английски език, футбол, художествена гимнастика и т.н. Какво да изберете? Вероятно решавате, че изучаването на чужд език е задължително. И вероятно имате право. В ранна детска възраст децата запомнят бързо и е добре това да бъде използвано по най-рационалния начин в тяхна полза. Изучаването на чужд език развива паметта, вниманието, мисленето. Все пак не бъдете особено амбициозни по отношение на усвояването на език в тази възраст – за две занятия седмично детето ще усвои отделни думи и фрази, ще научи песнички и стихчета, но не очаквайте да проговори свободно. Имайте предвид, че ако детето расте в двуезична среда и в семейството или обкръжението ви се говори на два или повече езика, то това може да доведе до по-трудно и бавно формиране на речеви умения на български език или до смесване на различните езикови системи при употребата им.

Ако решите да запишете детето на допълнително спортно занимание, то ползите са безспорни. Спортът формира ценни качества като дисциплина, отговорност, толерантност. Помага и за социализацията. Съобразявайте се с препоръките на специалистите кой спорт е подходящ за възрастта на детето ви – в тази възраст то все още бурно расте и неподходящото натоварване може да попречи на правилното му развитие.

Но... каквото и становище да имате по отношение на допълнителните занимания в детската градина, не пренебрегвайте мнението на детето. Поговорете с него, не подминавайте въпросите му. Преди да го запишете на нещо, е задължително да имате и неговото съгласие. Естествено, насочвайте, но не налагайте.

Ако синът ви не иска футбол, не настоявайте само защото си го представяте като следващата футболна звезда. Или нека дъщеря ви не ходи на художествена гимнастика само заради вашата неосъществена мечта. Предложете му възможност да избира! Не забравяйте, че със своята загриженост вие можете да помогнете на детето си да развие своите дарби, но с налагане на сила може да предизвикате стрес и неувереност у него.

Ролята на мама и татко

Родителите са тези, които цял живот преподават най-ценните уроци на своето дете. Ако довчера сте го учили как да държи лъжичката, то днес, например, е важно да го научите да поздравява или да се извинява, ако трябва. А за да му бъдете максимално полезно и при усвояването на учебния материал в детската градина, отделийте нужното време. Не разчитайте, че само педагозите са отговорни за знанията на вашето дете. Разгледайте в книжарниците колко интересни книжки, атласи, енциклопедии има за съответната възраст. Любовете към книгата и четенето се гради най-вече в семейството. Помислете колко по-полезна би била вечерта, ако вместо пред телевизора я прекарате в четенето на приказки... Както всички знаем, книгата е прозорец към света. Помогнете на детето да „проглежда“ все по-надалече и по-надалече...

Здравето

2 дни на градина, 2 седмици вкъщи...

Тази схема е позната на повечето майки и бащи, чиито деца вече са преминали първа група в детската градина. Често родителите споделят, че тръгвайки на детска градина, детето започва да боледува. До този момент почти не се е разболявало, но сега – като че ли болестите идват една след друга – кога кашлица, кога хрема, кога внезапна температура...

Кои са причините, за да се случи това?

Всички хора, включително и децата, имат определен набор от бактерии и при контакт с други хора настъпва активен обмен. Този период не е продължителен, ако по принцип детето е здраво. Но ако защитните сили на организма са слаби, всяко вирусно или инфекциозно заболяване може да придобие по-сериозен характер.

Детето боледува в детската градина и поради промените в емоционално му състояние. Трудно е да избегнете това, тъй като стресът в началото е нормална реакция към променените условия. Известно е, че по време на стрес имунната система отслабва. Ето защо е важно да помогнете за по-бързата психологическа адаптация на детето. Причините за стреса, водещи до това детето да боледува в детската градина, често са негови най-различни страхове, основани на липсата на жизнен опит. Психиката и на малки, и на големи оказва влияние върху физическото здраве, затова приятните

преживявания и партньорството между семейството и градината са ключови за намаляването на честото боледуване.

Не бързайте да обвинявате детската градина за честите боледувания на детето.

Тя не е виновна. Критиците, че персоналът не се грижи както трябва – не проветрява, не чисти, не обръща внимание, ако детето примерно се е изпотило и т.н., в повечето случаи са неоснователни. Ако все пак имате конкретни негативни наблюдения, споделете ги с педагозите в детската градина и заедно намерете решение. Но не забравяйте, че когато попадне в нови условия, е нормално детето да преболедува този етап по един или друг начин, това е реакция на организма към настъпилите промени.

Детските притеснения, страхове и нежелание за посещаване на градина могат да приемат формата на различни физически симптоми без това непременно да е проява на болест – например повръщане, коремни болки, главоболие, раздразнителност, болки в крачето и други.

Все пак, ако детето периодично проявява някои от тези оплаквания, консултирайте се с вашия педиатър.

Ако вашето дете до тръгването на детска градина е боледувало често, е добре да се обърнете своевременно към педиатър, тъй като в този случай малкото човече е вероятно да боледува още по-често и по-продължително в сравнение с останалите деца. Деца с алергични заболявания също попадат в рисковата група на често боледувачите.

Д-р Ева Цонкова,
*началник на отделение
„Педиатрия“,
УМБАЛ – Русе*



Защо децата в детската градина боледуват често?

През есенно-зимния период децата, посещаващи детска градина, прекарват дълго време в затворени помещения, контактувайки помежду си, което допринася за по-интензивната обмяна на вируси и бактерии. Незрелият детски имунитет е предпоставка за чести инфекции, предимно на горните дихателни пътища.

В ежедневната практика широко се използва терминът „често боледуващо дете“, без да има нозологична дефиниция на това състояние в медицинската литература. Правени са изследвания както в чужбина, така и у нас, с цел да се открият някакви имунни дефицити при тези пациенти. Повечето автори са единодушни, че при около 80% от често боледувачите деца не може да се открие обяснима причина за това състояние.

Смята се, че здравето дете (без вродени или хронични заболявания) боледува 6-7 пъти годишно от инфекции на горните дихателни пътища, а ако посещава детско заведение или има брат или сестра, посещаващи такова – броят на заболяванията може да стигне до 10 и повече. Тези инфекции са предимно вирусни, преминават бързо и в случаи на бактериална етиология се повлияват добре от антибиотично лечение. Средната продължителност на една остра инфекция е около 8 дни.

Храната, водата, тоалетните

В детската градина се спазват нормативната уредба и изискванията за рационално хранене на Министерството на здравеопазването. Храната обикновено се приготвя на място в детската градина и децата се хранят 4 пъти на ден. Консумацията на пресни плодове и зеленчуци е задължителна.

Можете да се запознаете с менюто – то трябва да се поставя на място, достъпно за родителите.

Ако имате въпроси, свързани с храненето на децата в детската градина, обръщайте се към учителите или директора. Не забравяйте, че вие като родители сте основните авторитети за вашето дете и сте отговорни за това то да се храни здравословно и пълноценно. Говорете с него и с учителите и помощник-възпитателите за това какво яде в градината, има ли неща, които харесва или не харесва, опитвайте се да му осигурите здравословно меню и вкъщи.

И още нещо – всяко семейство има свои предпочитания за хранене, но по възможност се опитайте максимално да приближите менюто у дома към това в детската градина, поне в периода на адаптация.

Ако детето е свикнало вкъщи на обяд да яде само едно ядене, то нищо чудно, че в детската градина ще откаже някое от първото, второто или третото. Имайте предвид, че често храненето е една

от основните причини, поради която детето не иска да ходи на детска градина.

● Ако има храни, които детето не консумира, съобщете на персонала и помолете да не бъде насилвано да яде нещо, което принципно не яде. С времето, от само себе си, току-виж точно тази храна му стане любима.

● Ако детето е алергично към дадени храни, задължително уведомете педагозите и медицинската сестра, за да се спазва хранителният му режим. Разумно е и другите родители да знаят, ако в групата има деца с алергии към дадени храни, за да не носят неподходящи почерпки по различни поводи.

● Следете седмичното меню, което обикновено се изнася на табло в детската градина. Здравословното хранене на децата в градината е съобразено със съответната наредба и дори и да не останете напълно доволни от това, което се предлага, не забравяйте и личната си отговорност за хранителния режим на детето.

● Планирайте храненето на детето след детската градина. Децата изпитват силно чувство на глад около 17-18 ч. и са готови да ядат каквото и да е, ако не им предложите здравословна храна. Опитайте вместо вафли, чипсове или близалки да им осигурите плод или ядки, докато се приберете у дома и там вечеряте с пълноценна храна.

Поинтересувайте се как се осигурява на децата достатъчно количество вода за деня.

Съобразно правилата на детската градина осигурете на детето индивидуално шише или чаша и го подсеждайте да не стои жадно.

В детската градина децата ползват нормални, малко по-ниски тоалетни.

Всяко дете ползва тоалетната самостоятелно, като, разбира се, в първа група учителите и помощник-възпитателите помагат при необходимост. Родителите могат да помогнат много на детето да се чувства по-добре в градината, като го насърчават и въпреки да ползва самостоятелно тоалетната и не му се карат при „тоалетни“ инциденти.

Сигурността

За всеки родител е от изключително значение да е сигурен, че детето му се намира в безопасност и всички се отнасят добре с него.

Най-добрият начин да сте спокойни по този въпрос е да се вслушвате в това, което детето ви разказва, да се възлеждате в поведението му и да изградите партньорски отношения с хората, които се грижат за него – учителите и помощник-възпитателите.

Някои родители се тревожат, че по времето, когато нямат пряко наблюдение върху децата си, други деца или персоналът в детската градина може да се отнасят зле с тях. На пръв поглед изглежда, че поставянето на видеоследене в детските градини би решило този проблем.

Камерите обаче могат само да регистрират ситуация в случай на конфликт, но няма да изкоренят причините за съществуването на проблема.

Нещо повече, наличието на камери може да доведе до замаскиране и прикриване на насилието или пренасянето му в пространства, където няма камери (тоалетните, например). Проблемът с насилието се корени в отношенията и там трябва да се съсредоточат усилията и средствата.

Редица изследвания по света вече доказват дългосрочните негативни последици от постоянното видеоследене върху психиката на децата и формирането им като личности – деца, които растат под постоянно следене, развиват недоверие към възрастните и специално към родителите си, освен това те не развиват умения за самоконтрол и за справяне с конфликтни ситуации, тъй като винаги търсят решение от страна на някой външен авторитет.

Това ги поставя в опасна зависимост от злонамерени манипулатори както в детството, така и в живота им на възрастни хора.

Не разчитайте, че въвеждането на видеоследене в детската градина на вашето дете ще намали или предотврати инциденти на насилие. Не давайте съгласие за такова, ако ви бъде поискано и поговорете с другите родители за дългосрочните рискове от подлагане на децата ви под една или друга форма на проследяване. Обсъдете какво можете да направите заедно, за да предотвратите случаите на прояви на насилие.



Общността в детската градина

В детската градина децата попадат в една нова среда – общност от връстници, учители, родители на други деца. Това е необходим етап от развитието на всяко дете. Така малчуганът навлиза в обществото и започва постепенно да усвоява навици и умения, важни за социалния живот. Със сигурност за него не е лесно да се ориентира в толкова различни и сложни взаимоотношения и да намери начин да се справи. Не е лесно и за родителите, които трябва да успеят да изградят партньорски отношения с учителите и помощник-възпитателите, доверие с другите родители, да опознаят другите деца, с които ежедневно общува детето им и да му помогнат да намери своето място сред тях. Всичко това обаче си струва усилията, защото чрез изграждането на силна общност в детската градина не само се намалява вероятността от инциденти и прояви на насилие, но и се създава среда, в която детето да е щастливо и да разгърне пълните си възможности.

Детето и връстниците

В детската градина детето попада в колектив и формирането на навиците за общуване се изгражда постепенно с помощта както на възпитателите, така и на родителите. В общуването с връстниците детето се учи да изразява себе си, да управлява своите емоции, да установява различни отношения. За ефективното общуване е нужно то да умее много неща – внимателно да слуша, да изразява своите мисли и чувства, да уважава събеседника си, да се договаря. Всичко това зависи в голяма степен и от развитието на речта в тази възраст.

Ако наблюдавате известно време как си играят децата в двора на детската градина, лесно ще разберете кои се очертават като лидери, кои са срамежливи, кои се налагат, кои отстъпват... Подобни тенденции, разбира се, не са зададени или установени завинаги, те се променят.

Все пак децата първо се изграждат и социализират. Те имат нужда от опит и време в общуването. А родителите могат да им помогнат в това. За целта е важно:

- да не „лепваме“ етикети нито на своето, нито на чуждите деца;
- да обсъждаме, а не да осъждаме дадена ситуация или поведение;
- да разискваме, а не да налагаме мнение.

Понякога децата проявяват агресия, но това не означава непременно, че са злонамерени. Например, ако детето е на около 2-3 години, напълно нормално е да не иска

да си дава играчките и да си пази вещите. Тъй като все още не може да говори добре, за да защити нещата си, то действа и лесно може да посегне на някое дете. Случва се и едно дете да ухапе друго, за да му покаже, че го харесва или обича. Ето защо е хубаво родителите да са информирани за това какво е характерно за съответната възраст на детето. И още нещо – най-важното е първо да разберем какво точно се случва и коя е причината за това поведение – да говорим с детето и с учителите, а при нужда да потърсим помощ от психолог.

Много важна е и ролята на учителя, който определя правилата в групата и следи те да се спазват. Когато това се случва в атмосфера на топлина, уют и обич, децата бързо научават правилата и ги спазват, а конфликти почти няма.

И още нещо – не забравяйте, че личният пример е най-добрият учител. Показвайте на децата си как е редно да се общува, как се изграждат добри и уважителни отношения между хората. Ако детето още от първия ден усети доброжелателните отношения между родители и педагози, със сигурност ще се справи по-бързо в новата среда.

Родителите и детската градина

Всеки родител на дете в детската градина има право да получава информация постоянно и по всички въпроси, които го вълнуват. Детската градина провежда родителски срещи и консултации, като всяка група има график, който е обявен

на родителското табло. Освен това родителят може да заяви желание за консултация в удобно за него време и извън работното време на учителите. Специалистите препоръчват на родителите да провеждат по-дълги и сериозни разговори с учителите без присъствието на децата.

Разговаряйте с учителите

Важно е, особено в първите месеци, да отделяте време да попитате педагозите как се справя детето в новата обстановка. Ако ви кажат, че в момента, в който е влязло в стаята, съзрите са спрели, не си мислете, че ви лъжат. Доверете се на опита им. И не преставайте да питате за всичко, което ви тревожи и вълнува. Всеки проблем, свързан с детето ви, бихте разрешили много по-лесно с помощта на учителите. Все пак те прекарват голяма част от ежедневието с него и все повече и по-добре ще го опознаят, но за това е нужна и вашата помощ.

Изяснете очакванията

И учителите, и родителите имат своите очаквания. Добре е още в самото начало да си изясните взаимно какви са те, за да избегнете разочарованията и от двете страни. Не се притеснявайте да изразите изискванията си било то към хигиената, било към обучението. Ако смятате, че гледането на телевизия в детската градина е нещо излишно, с останалите родители и с госпожите вземете общо решение по този въпрос. Ако се притеснявате, че вашето дете не е научило нито една песничка, а детето на

колежката ви вече знае няколко, не бързайте с нападките към учителите. Попитайте госпожата учат ли песнички и стихотворения и кои са те. Обяснете, че бихте искали да „репетираме“ у дома. Освен това отчитайте и факта, че темповете на усвояване на каквото и да било са различни за различните деца, като това не прави с нищо едните по-добри или по-лоши от другите. И не на последно място – това, че детето ви е вече на детска градина, не би трябвало да означава, че отговорността за неговото възпитание и знания са изцяло грижа на педагозите и помощник-възпитателите. Напротив, първостепенната отговорност си остава и винаги ще бъде ваша, а педагозите са ваш ценен партньор в този етап.

Учител, помощен персонал, администрация

Когато детето тръгне на детска градина искате или не, хората, които се грижат за него там, стават едни от най-важните ви партньори. И за вас, и за детето е ценно да изградите добри отношения с тях.

Средната посещаемост е около 23-25 деца, за които се грижат две учителки, които работят на смени, и един помощник-възпитател.

Безспорно ролята на педагозите е от първостепенно значение за адаптацията на детето в детската градина. Ето защо е добре да обясните на детето, че докато е в детската градина и вас ви няма

там, всичко, което иска да каже на някого, може да каже на госпожата. Ако не иска супа, ако някой го обиди, ако не може да си завърже обувката... Тя ще го изслуша, ще му помогне, ще го защити, ако се налага. Не сте убедени, че е така? А имате ли доказателства за обратното? Ако имате, редно е тогава да поговорите и да изясните вашите очаквания. Но в повечето случаи нещата се свеждат само до ваши догадки и страхове. Сами ще видите колко бързо ще дойде и този момент, когато именно госпожата се оказва подробно запозната с това, което се случва във вашето семейство. Не се учудвайте, ако тя ви попита как сте в новото жилище или бърза ли е новата кола, без вие да сте казали за това. Е, какво по-хубаво – доверието е спечелено.

Разбира се, съществува и вариантът първоначално детето да не хареса своята госпожа. Не изпадайте в паника. Помислете, дали и вие не сте изразявали понякога подобно мнение в присъствието на детето? Често с времето и с опознаването мнението се променя и то в положителна посока.

Какво може да направите като родители:

- Опитайте се да обясните на детето, че няма как да се случи винаги всеки да харесва всекиго, както и че невинаги първите впечатления са най-правилни.
- Попитайте детето какво точно не харесва в госпожата, за да „работите“ в тази насока. Ако детето сподели с вас, че например госпожата много вика или все му се кара, че всичко прави бавно, не бързайте с упреците в негово присъствие. Нужно е да запазите спокойствие и насаме с госпожата да обсъдите положението. Не се страхувайте да заявите

позицията си. Помнете, че госпожите са щастливи, когато децата са доволни и щастливи. Какъв по-добър съмишленник бихте намерили?

Не забравяйте, че вашето дете ще е в ежедневен контакт не само с учителите, но и с помощник-възпитателя.

Неговата задача е да се грижи за хигиената и храната на децата, така че особено в първа група често той ще е човекът, който ще им помага да се преоблекат, да се обслужват в тоалетната или да се нахранят. Опитайте се да го опознаете и да чуете и от него обратна връзка за това как се справя детето ви с изграждането на навици за самостоятелност. Ако имате някакви разминавания в очакванията, обсъдете ги спокойно, а при нужда поговорете и с учителите.

В детската градина задължително има медицинска сестра, която оказва първа долекарска помощ при нужда.

Ако медицинската сестра прецени, че не може да се справи, се търси съдействието на лекар. При всеки инцидент, дори съвсем елементарен, веднага се уведомяват родителите и те преценяват дали да вземат детето от детска градина и да потърсят лекарска помощ. Освен това медицинската сестра прави ежедневен преглед на децата при идване в детската градина и при съмнения за заболяване насочва родителите към личния лекар. Не се сърдете, ако откаже да приеме детето ви със сополи и кашлица – това е в негов интерес и в интерес на останалите деца. От друга страна, ако детето ви трябва да приема някакви лекарства по време на престоя си в детската градина, можете да разчитате на медицинската сестра за това.



Специално за татковци

Като че ли сме свикнали да приемаме, че мама е главната действаща сила в отглеждането на детето, макар че все по-често се срещат бащи, които споделят не само финансовите отговорности, но и грижата по храненето, хигиената, емоционалното развитие на мъниците. За децата е от огромно значение да усещат подкрепата и любовта на бащата, особено в периоди на значителни промени, какъвто е периодът на тръгване на детска градина.

Ролята на татко във възпитанието на малкото човече в никакъв случай не е по-маловажна от ролята на мама. Всяко дете има нужда от хармонично развитие, което може да получи само при участието и на двамата родители. Ако човек още от раждането си не се оглежда в двата свята – мъжкия и женския, то той е ограничен в своите възможности и много по-трудно ще се ориентира в света извън семейството. И ако мама е тази, която обичайно ще презърне наскърбеното мъниче по най-топлия начин, то татко е този, който ще му вдъхне увереност да се изправи и продължи въпреки трудностите.

Децата, независимо от пола си, се нуждаят от общуване с татко, от неговата любов, сила, решителност. За момчетата той е нужен като образец за подражание.

Във възрастта между 3 и 5 години момчетата моделират своето поведение в съответствие с бащиния пример. За момчетата таткото е образец за мъжко поведение. Контактът с него е всъщност техният първи опит в общуването с мъжете и бащината фигура е моделът, който стои в основата на бъдещите партньорски взаимоотношения.

Ненапразно съществува мнението, че жените интуитивно избират мъже, които приличат на бащите им.

Ако по някаква причина бащата трайно отсъства от живота на детето, потърсете други начини то да има връзка със значими за него мъже – чичо, вуйчо, дядо, по-голям брат... Участието на грижовен мъж помага на детето да се развива пълноценно и хармонично.

Ето и няколко конкретни насоки за татковци, свързани с периода, когато децата посещават детска градина:

- Включвайте се заедно с майката в родителските срещи, в различни тържества и инициативи в детската градина – детето ви ще бъде щастливо и сигурно от факта, че и мама, и татко са дошли да го гледат и ще се почувства истински значимо и обичано.

- Попитайте персонала с какво бихте могли да сте полезни и да допринесете за групата или за цялата детска градина – освен с доброволна работа по облагоро-

вяване на помещенията и двора, можете да предложите да се включите в различни инициативи, да организирате спортни игри с децата, да им представите професията си.

- Всеки ден отделяйте време за детето си. И се старайте да го прекарате по най-пълноценния начин. Безсмислено е два часа да обикаляте парка с чувство на досада, но е безценно, ако посветите 15 минути на искрени забавления и смях.

- Ако сутрин мама води детето на детска градина, то нека татко да го вземе или обратното. Това важи особено за периода на адаптация. Нека детето чувства подкрепата и на двамата родители.

- Бъдете строги, но справедливи. По мъжки се ядосвате, че точно вашето отроче не спира сутрин да плаче пред вратата на детската градина, че точно то не може да си обуе самичко обувките, не може без памперс, докато спи... Както по мъжки се ядосвате, така и по мъжки се овладейте. Не упреквайте детето, не му се присмивайте, не го обвинявайте. Така само ще загубите доверието му. Помогнете му да се справи с новата обстановка. А това може да се случи само с разбиране и подкрепа.

- Не спирайте да играете с децата си. Чрез играта те опознават света и трупат знания. А бащините игри са нещо различно – те са буйни, дръзки, смели. Възпитават бързина, решителност, любознателност. Но нека любимите щури игри с татко да бъдат примерно след вземането от детската градина, а не вечер преди лягане, когато могат да доведат до трудно заспиване. А будилникът сутрин е безкомпромисен.



Дигитално-медийната грамотност

Съвременните технологии могат да бъдат чудесен помощник в усвояването на знания. Децата бързо откриват огромния спектър от игри и забавления, които предоставят тези „джаджи“ и в това няма нищо лошо, стига това да се случва с участието на родителите. Разбира се, нормално е да имате тревоги за това кога е най-подходящото време, в което детето да започне да ползва устройства и интернет и как да стане това. Родителството в дигиталната ера е ново и няма много опит, на който да се опре. Има редица проучвания и резултатите от тях показват, че въпросът не е толкова КОГА, а по-скоро КАК. Ключово е от самото начало да се установят правила, при които вие да регламентирате колко време и какво е добре да правите заедно онлайн. Добре е да имате предвид, че времето пред екран трябва да е чувствително по-малко от времето, прекарано в игри на открито или с връстници.

Вашата роля като родители е да подкрепите детето в това да развие позитивни навици при използването на интернет. Споделеното време онлайн е прекрасна възможност заедно да откриете занимателни сайтове и приложения, които помагат на детето да учи цветовете, буквите, цифрите, часовника и т.н. Страхотно забавление е съчетаването на „смайт“ устройство с дейности „на живо“. Например пеенето на песнички, танците, рецитирането на стихчета или разиграване на приказки са истинско забавление за цялото семейство.

От една страна, споделянето на различни занимания онлайн помага за заздравяването на доверието между вас и детето в още една област от живота ви, а от друга – помага да се намалят едни от основните рискове за децата в тази възраст: попадането на неподходящо съдържание. Споделените онлайн занимания ви помагат да гържите „под око“ нещата, на които детето може да се натъкне – плашещи или сексуални снимки/видео или пък все по-агресивните реклами на различни продукти. **Програмите/приложенията за родителски контрол са добър помощник, който може да използвате.** Инсталирането им е подходящ момент, в който да започнете разговори с детето за рисковете, които съществуват в интернет и начините да се предпазва. Повече по темата може да намерите и на сайта на Националния център за безопасен интернет – www.safenet.bg.

Като говорим за рисковете, да не забравяме, че снимките на децата, които родителите споделят в социалните мрежи, понякога могат да застрашат бъдещите им отношения с връстниците. Полезен навик, който би помогнал в тази ситуация, е преди да качите гадена

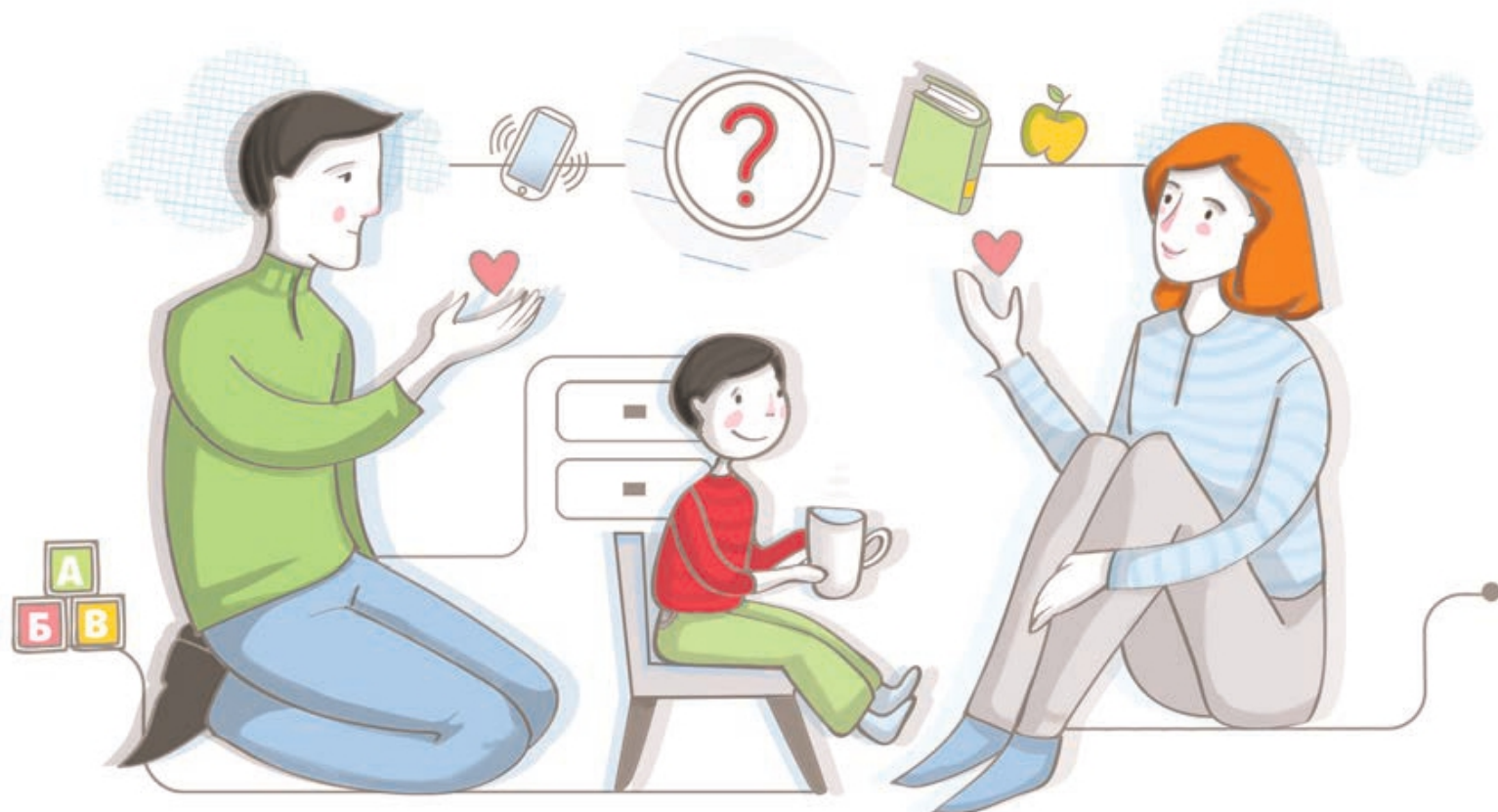
снимка или съобщение за детето си, да си задавате въпроси от типа: „Как би се почувствало детето ми, ако съучениците му видят тази снимка след години?“, „Какво би се случило с детето ми, ако тази снимка попадне в ръцете на недоброжелатели?“. Вашето отговорно поведение ще подкрепи малкия човек и той да внимава за това какво „знае“ интернет за него, когато стане самостоятелен потребител.

Асоциация Родители



За тези родители, които одобряват използването на технологиите от ранна възраст, няколко съвета как употребата на дигитални устройства да бъде в полза на децата:

- съвместете ученето и забавлението – можете да се възползвате от образователни приложения за най-малките, които им помагат да учат нови неща по интересен начин;
- изграйте и учете заедно – децата могат да учат много ефективно, ако го правят заедно с възрастен. Това дава възможност да покажете на детето как да използва таблета по най-добрия начин и да говорите за важните правила за онлайн безопасност;
- поставете граници – определете времето, което детето ще отделя за игри на таблета или телефона;
- и не забравяйте – нека детето да бъде достатъчно време навън, да играе, да фантазира, да общува. А вие – не спирайте да се интересувате от неговия свят, интереси, емоции.



Най-честите родителски въпроси

Детето ми тръгна с желание на градина, но само седмица по-късно изведнъж отказа да ходи. Как да постъпя?

Много важно е родителите да знаят, че тъгата и истинското осъзнаване се случват няколко дни, седмици и дори месец след тръгването на градина. Малчуганът изведнъж става по-тъжен, не иска да ходи на градина, плаче. Това е съвсем нормално, защото детето свиква с новата среда, новите правила, новите изисквания. Преди да тръгне на градина то е получавало грижи и внимание, насочени само към него, а в градината е точно обратното – детето се съобразява с нови правила. За да подпомогнат процеса, хубаво е родителите предварително да са го научили да бъде максимално самостоятелно (според възрастта си). Изискванията на учителите детето да има определени умения – да може да се храни само, да ходи до тоалетна, да се облича и т.н., не са прищявка, а са помощ за самите деца.

Насърчавайте самостоятелността на детето и бъдете търпеливи, постепенно то ще свикне с режима и правилата на детската градина.

Може ли детето да посещава детската градина, ако не е ваксинирано?

Един от необходимите документи за записване в детската градина е бележка от личния лекар за имунизационния статус на детето съгласно изискванията на Наредба №15/2005 г. за имунизациите в Република България.

Според Имунизационния календар, който е в сила от 1.01.2015 г. към тригодишна възраст децата трябва да са имунизирани срещу хепатит Б, туберкулоза, пневмококи, морбили, паротит, рубеола, полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш и хемофилус инфлуенце тип Б.

И тук идва въпросът може ли детето да посещава детска градина, ако не е ваксинирано. Според нормативната уредба, действаща у нас, ако детето не е освободено от ваксини по медицински показания, удостоверени със съответната документация, то не може да бъде прието неваксинирано в държавно или общинско детско заведение (Наредба №3/5.02.2007 г. за здравните изисквания към детските градини – чл. 4, ал. 2, т. 5 и чл.4, ал. 3). Целта на тази мярка е да се осигури не само личното здраве, но и колективният имунитет, който предпазва децата със здравословни проблеми, на които не могат да бъдат поставени ваксини поради спецификата на заболяванията им.

Ако имате притеснения или въпроси относно имунизациите, посъветвайте се с личния лекар на детето.

Как да изградя качествени отношения с учителя на детето?

Подходете с доверие – учителят е там, за да помогне на детето ви да се развие по най-добрия начин, не за да му навреди. Споделете с учителя своите надежди и притеснения откровено, но не се опитвайте да го обсебите – той има за задача да помогне на всички деца, не само на вашето. Попитайте с какво бихте могли да бъдете полезни и на другите деца и наистина помогнете в нещо от общ интерес. Когато имате несъгласия с учителя, говорете насаме за това – бъдете конкретни, но не агресивни и бъдете готови да чуете и разберете и неговите аргументи.

Кой е по-добре да води детето на детска – майката, таткото или и двамата родители?

Във всяко семейство ситуацията е различна. Ако детето се разделя по-лесно с бащата, по-добре е сутрин той да го води на градина. И обратното. Важното е обаче независимо кой води и взима детето, и двамата родители да показват искрен интерес към това, което се случва в детската градина, да изслушват детето, когато споделя своите преживявания и вълнения и да му показват, че са горди с това, че вече е голямо и самостоятелно.

Детето ми има говорни нарушения. Мога ли да разчитам на логопед в детската градина?

В повечето детски градини поне веднъж годишно се провежда профилактичен преглед от логопед. Ако специалистът забележи говорни нарушения, осведомява родителите. Има говорни нарушения, които могат да изчакаат за корекция до дадена възраст, но има и такива, които не търпят отлагане. Ето защо е важно да се отнесете сериозно при установен проблем. Имайте предвид, че нарушенията в говора се регулират най-лесно именно в ранна детска възраст. По принцип на 3 години е добре да бъде направен профилактичен преглед с логопед. Правилното говорене прави общуването по-лесно и дава нужното самочувствие на децата. Ето и най-често срещаните говорни нарушения:

• Нарушени звукопроизношения:

- проблемни са звуковете „с, з, ц“ и „ш, ж, ч“. Речта става неразбираема, детето се притеснява, когато говори, защото му се присмиват връстниците или пък се опитват да му подражават, защото им звучи по-различно;
- неправилно произнасяне на „р, л“. Правилното им произношение може да изчака и до 7-ата година, но колкото по-голямо е детето, толкова по-бавно и по-трудно се постигат резултатите.

• **Заекване:** В повечето случаи заекването започва на 3-4 години. Причините могат да бъдат различни. Често пъти родителите не обръщат нужното внимание и когато в даден момент (примерно на 6 години) детето отказва да говори, тогава започват да търсят помощ. Своевременната работа за коригиране на заекването би спестила много притеснения.

Кой се грижи за децата в случай на инцидент?

Всяко детско заведение има медицинска сестра, която оказва първа долекарска помощ при необходимост. Ако медицинската сестра прецени, че не може да се справи, се търси съдействието на лекар. При всеки инцидент, дори съвсем елементарен, родителите трябва да бъдат уведомен веднага и при необходимост да вземат детето от детската градина и да потърсят лекарска помощ.

Какъв е дневният режим в детската градина?

Режимът в детската градина е приблизително следният:

07.30-08.30 ч. Прием на децата и утринна гимнастика

08.30-09.00 ч. Закуска

09.00-12.00 ч. Педагогически ситуации, дейности по интереси, игри

12.00-12.30 ч. Обяд

12.30-13.00 ч. Тоалет и подготовка за сън

13.00-15.00 ч. Следобеден сън

15.00-15.30 ч. Тоалет и преобличане след сън

15.30-16.00 ч. Следобедна закуска

16.00-17.00 ч. Педагогически ситуации, дейности по интереси

17.30-19.00 ч. Занимания по избор и изпращане

В групата на детето ми има дете със СОП. Какво точно значи това?

Понятието „специални образователни потребности“ (СОП) е определено в нормативните актове на Министерството на образованието и науката. СОП могат да имат деца, които срещат различни затруднения в обучението си поради: сензорни увреждания (нарушено зрение или увреден слух); физически увреждания; интелектуални затруднения; езиково-говорни нарушения; специфични обучителни трудности; емоционални или поведенчески затруднения; нарушения на общуването и др. Ако вие установите или ако учителите ви кажат, че вашето дете има различни трудности в обучението, трябва непременно да направите консултация със съответните специалисти. Ако вашето дете постъпва в детска градина с установен медицински проблем или затруднение, разкажете за него възможно най-подробно на персонала и останалите родители, споделете за конкретните затруднения, но и за силните му страни, не се страхувайте да помолите за разбиране и съдействие.

Ако в групата на вашето дете има деца със СОП, постарайте се да изградите у него добронамерено отношение към тях. Децата много по-лесно от възрастните приемат различията и успяват да извлекат най-ценното от такова общуване – умението да живееш с другите.

Колко често и как родителите могат да получават информация от педагозите за децата си?

Всеки родител може да получава информация постоянно и по всички въпроси. Организирано се провеждат родителски срещи и консултации, като всяка група има график, който следва да е обявен на родителското табло. Освен това родителят може да заяви желание за консултация в удобно за него време и извън графика на учителката. Имайте предвид, че дългите разговори с учителите в присъствието на децата не са препоръчителни.

Детето ми непрекъснато се кара с друго дете от групата. Какво да правя?

Съзнателно или не, понякога децата проявяват агресия. В повечето случаи при малките деца тя е израз на емоция – например, едно дете може да ухапе друго, за да му покаже, че го харесва или обича. При по-големите вече е въпрос за доказване кой е по-силен или кой е лидерът. Конфликтите най-често са за играчка или кой ще бъде пръв в нещо. Тук вече идва ролята на учителя, който определя правилата. Когато в една група има правила и децата ги познават и спазват, конфликти почти няма.

Ако разберете, че детето ви има конфликт с друго дете, първата и най-важна стъпка, която трябва да предприемете, е да поговорите спокойно за това с учителя и заедно да потърсите решение.

Какво учат децата в детската градина?

Според Наредба №5 от 2016 г. за предучилищното образование детската градина полага основите за учене през целия живот, като осигурява физическото, познавателното, езиковото, духовно-нравственото, социалното, емоционалното и творческото развитие на децата. Целта е детето да придобие съвкупност от компетентности – знания и умения, които ще му бъдат необходими, за да може да премине успешно към следващия етап – училището. Тези компетентности се усвояват посредством т.нар. „педагогически ситуации“, които протичат предимно под формата на игра. Педагогическите ситуации са разпределени в следните образователни направления – Български език и литература, Математика, Околен свят, Изобразително изкуство, Музика, Конструране и технологии. Продължителността на една педагогическа ситуация по преценка на учителя е от 15 до 20 минути – за първа и за втора възрастова група (3-5 год.), и от 20 до 30 минути – за трета и за четвърта възрастова група (5-7 год.).

Проследяването на постиженията на детето по отделните образователни направления се осъществява от учителите на съответната група в началото и в края на учебната година. Резултатите от проследяването на постиженията на детето се вписват в дневника на групата и се отразяват в т.нар. „детско портфолио“, което в края на предучилищното образование се предава на родителите.

Какво да правя, ако детето „не харесва“ госпожата?

Какво означава „не харесва“? Да, има деца, които предпочитат едната пред другата учителка, но това не означава, че другата има лошо отношение към детето. Учителите са длъжни да проявяват еднакво отношение към всички деца. Да не показват различни грижи или внимание.

Ако все пак детето предпочита едната госпожа пред другата, поговорете с него и разберете какво го притеснява. Споделете впечатленията си с двете учителки и потърсете заедно решение как детето да се чувства по-добре.

Как да разбера какво се случва в детската градина?

Всеки ден изслушвайте търпеливо всичко, което детето иска да сподели с вас, дори да ви се вижда незначително. Самите вие всеки ден задавайте въпроси от типа на: "С кого си игра днес", "Какво яде", "Спа ли", "Кое беше най-хубавото нещо"... Поддържайте връзка с другите родители от групата, за да имате и друга гледна точка за това, което става там. Редовно контактувайте с учителите и помощник-възпитателя, задавайте директно, но не агресивно въпросите, които ви интересуват, и имайте търпение да получите отговор. Ако се налага, потърсете допълнителна информация.

Здраво Дете

ПРАКТИЧЕСКА ПЕДИАТРИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

- Съвети за здравето на вашето дете директно от най-добрите български специалисти в педиатрията...
- Професионална, компетентна и достоверна информация относно специфичните грижи за малките деца...
- Детски фотоконкурси и награди...



Списание „Здраво дете“ се разпространява безплатно.
Ще го откриете в кабинетите на педиатрите,
както и на избрани места, посещавани от деца и родители.



www.zdravodete.bg
[facebook/Zdravodetebg](https://facebook.com/Zdravodetebg)

Полезни сайтове

Здраво дете

zdravodete.bg

Red Paper plane

bg.rpplane.com

Крокотак

www.krokotak.com

Детски научен център Музейко

www.muzeiko.com/blog/

Детски книги

www.detskiknigi.com

Дечица

www.dechica.com

Наръчник за родители

„Добре дошли в Детската градина“

Пето преработено
и допълнено издание

Съставител

Асоциация Родители

Илюстрации и дизайн

Лиляна Дворянова

Редактор

Весела Славчева

Ръководител проект

Наталия Кирилова

Издател

Асоциация Родители

ISBN 978-954-92296-3-9

2019 г.

Разпространява се безплатно

Полезни книги

Общуване без агресия.

Наръчник по ненасилствена комуникация

Маршал Розенберг

Обогатяващо живота образо- вание. Учене и преподаване

в партньорство и от сърце

Маршал Розенберг

Децата, родителите, играта

Лари Коен

Детето ти е страхотно, ти не ставай!

Лари Уингет

Не, това не са глезотии

Алисън Шейфър

Детството и семенцата на щастие

Едуард Халоел

Защо обичта е важна

Сю Герхард

Детето и ние

Д-р Хаим Гинът и др.

Детското приятелство и неговият смисъл

Елизабет Хартли-Бруър

Геният на играта

Сали Дженкинсън

Емоционалната интелигентност

Даниъл Голман

Основни етапи на детството

Франсоаз Долто



Проект "Наръчник за родители "Добре дошли в детската градина, родители!" се изпълнява с финансовата подкрепата на Столична община.

.....
Материалите в изданието са разработени от Асоциация Родители по проект „Наръчник за родители „Добре дошли в детската градина, родители!“ и не представляват официално становище на Столична община.

РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО