

# Психологът съветва

## Какво да направим за да улесним приспособяването на детето към новите условия в детската градина :

### 1. Предварително да подготвим детето по отношение на **дневния режим**.

Трите основни момента на дневния режим са: сън, хранене и бодърстване. Те трябва да се провеждат правилно, съгласно режима в детските заведения.

**Сън** – На детето трябва да му се осигурява достатъчно продължителен, спокоен и дълбок сън, който да укрепва нервната му система и да възстановява енергията му. То трябва да се приучи да заспива в определено време, бързо и без допълнителни въздействия /люлеене, залъгалка, пеене и др./

През деня децата до 1 година и 6 месеца трябва да спят два пъти по 2 часа, след тази възраст – само след обяд по 2-2,5 часа. Нощният сън да е с продължителност 10 часа, като вечер си лягат не по-късно от 20,30 часа. Присъствието на децата на шумни семейни тържества и гледането на телевизия ди късно е изключително неподходящо.

**Хранене** – Детето трябва да се храни в определени часове като в интервалите не бива да му се дава друга храна. Хубаво е да го приучвате да се храни само преди да постъпи в детското заведение. Храненето да става на естетически подредена маса в самостоятелни прибори като се използват салфетки. Да приема храна колкото желае, без да се насилва.

**Бодърстване** – На детето трябва да се осигурява спокойно място за игри и занимания. Необходимо е възрастните да разговарят спокойно с него, да отговарят на въпросите му и те да му задават подходящите въпроси.

### 2. Предварителна подготовка по отношение на **температурния режим**.

Родителите трябва внимателно да следят за нормалния температурен режим в стаята, в която живее детето. По време на бодърстване температурата да не надвишава 20-23 градуса, а по време на сън 17-20 градуса. Често да се проветрява през зимата, а през топлите сезони непрекъснато да има отворен прозорец. Постепенно детето да се приучи детето да се облича подходящо така както ще бъде облечено в детската градина. През цялата година в режима на детето да не липсва всекидневната разходка.

### 3. Децата трябва да се учат на **самостоятелност**.

При хранене, обличане, събличане, обуване, събуване, подреждане на дрехите и играчките, измиване на лицето и ръцете децата трябва да взимат активно участие. Родителите търпеливо да ги изчакват, за да се научат отрано да се самообслужват. Подценяването на този въпрос може да се окаже причина за срив в поведението на детето, когато постъпи в детската градина.

Децата трябва да се учат да пазят играчките си. Полезно е родителите да им четат книжки, да им разказват случки и приказки като след това изискват от тях също да ги разказват. Така децата подобряват своя говор и стават по-уверени и по-съсредоточени.

### 4. **Психологическа нагласа на детето за детска ясла или детска градина**

Това е много важен момент от подготовката на детето, който изцяло зависи от родителите. Те трябва целенасочено да изтъкват хубавите страни от живота в детското заведение и да не ги заплашват с „госпожите“ или „лелите“, с реда и изискванията.

Запознаването на детето с новата среда е желателно да става в присъствието на майката или друг близък човек. Добре е също в първата седмица престоят му да бъде по-кратък – в началото до обяд, а после малко по-рано от другите деца.

В детските заведения винаги за новопостъпващите деца, в зависимост от начина им на приспособяване, се изработва облекчен режим, съобразен с индивидуалните им характерови особености, навици и привычки. Обикновено новите деца се радват на особено наблюдение и грижи с цел по – адекватна адаптация на децата към условията и самия персонал.

Не трябва обаче никога да се забравя, че условия за най-благоприятно развитие на децата могат да се осигурят само при правилно и системно сътрудничество между семейството и детското заведение.