

ПЪРВИЯТ ДЕН

и всичко, което идва след него

Практическо ръководство за родители,
чието дете тръгва за първи път на детска градина

Спокойствие, ритуали и малки стъпки към голямата промяна

Разработено от Младен Владимир

Специалност: Психолог

Младен Владимир е завършил психология и е специализирал семейна терапия и организационна психология. Сертифициран кризисен психолог с опит при оказване на психосоциална помощ при кризи и екстремни ситуации. Притежава повече от 10 годишен опит в психологическото консултиране на деца и семейства. Разработвал и провеждал училище за родители и тренинги за управление на гнева. Провел е научни изследвания, посветени на професионалния стрес и влиянието му върху соматичното и психично здраве.

Съдържание

Въведение — няколко думи, преди да започнем

Част 1 — Какво се случва с детето ми

Част 2 — Какво да очаквам в първите дни и седмици

Част 3 — Подготовката започва преди първия ден

Част 4 — Ритуалите — вашият най-силен инструмент

Част 5 — Първите дни: стъпка по стъпка

Част 6 — Комуникация с персонала

Част 7 — Грижата за родителя

Част 8 — Когато детето има специални нужди

Част 9 — Червени лампи: кога да потърся допълнителна подкрепа

Приложения — Чеклистове, режим, фрази и календар на адаптацията

• Въведение

Тръгването на детска градина е първата голяма раздяла в живота на детето ви — и една от първите в живота ви като родител. До този момент светът на детето е бил построен около вас. Вие сте били неговата отправна точка, неговото убежище и неговият преводач на всичко ново и непознато. Сега то за първи път ще прекарва часове на място, където вас ви няма, сред възрастни, които още не познава, и деца, с които тепърва ще се учи да бъде.

Това е голяма стъпка. И е напълно нормално да ви е трудно — на вас поне толкова, колкото и на детето. Добрата новина е, че адаптацията **не е изпитание, което детето трябва да издържи само**. Тя е процес, в който вие имате ясна и активна роля. Начинът, по който подготвяте детето, по който се сбогувате, по който говорите за градината и по който се справяте със собствената си тревога, влияе пряко върху това колко плавно ще мине преходът.

Това ръководство е събрало най-важното, което да знаете — какво се случва в детето, какво да очаквате, как да подготвите и себе си, и него, и кога да потърсите допълнителна помощ. Прочетете го спокойно, без да бързате. Не е нужно да приложите всичко наведнъж. Изберете това, което пасва на вашето дете и на вашето семейство.

Едно нещо, което да запомните

Целта не е детето да не плаче. Целта е детето да се научи, че раздялата не е загуба — че вие си отивате, но и се връщате, и че на новото място е безопасно. Това е урок, който му служи цял живот.

Част 1 Какво се случва с детето ми

Привързаността — невидимата нишка

За да разберем защо раздялата е толкова силно преживяване, трябва да започнем от **привързаността**. Още от бебе детето изгражда дълбока емоционална връзка с хората, които се грижат за него. Тази връзка не е просто обич — тя е **система за оцеляване**. Когато детето е близо до вас, то се чувства защитено и може спокойно да изследва света. Вие сте неговата „сигурна база“: мястото, от което тръгва да опознава, и пристанището, в което се връща, когато се уплаши или измори.

Когато заведете детето на градина и си тръгнете, вие временно прекъсвате достъпа до тази сигурна база. За малкото дете това не е логичен факт („мама ще се върне следобед“), а **силно телесно преживяване**. То още няма ясно усещане за време и не може да си каже: „остават четири часа“. За него в момента на раздялата сигурната база просто изчезва — и тревогата, която изпитва, е реална и основателна.

От практиката

Затова детето, което плаче на входа, не е „разглезено“ или „манипулативно“. То изразява точно това, което чувства. А детето, което се вкопчава във вас, не ви „изнудва“ — то се държи за единственото сигурно нещо в непозната среда. Разбирането на това променя изцяло начина, по който реагираме.

Защо раздялата боли — и защо това всъщност е добър знак

Може да звучи странно, но детето, което протестира при раздяла, обикновено има **здрава и сигурна привързаност**. То знае кой сте, държи на вас и усеща разликата, когато вас ви няма. Тревогата при раздяла (на психологически език — сепарационна тревожност) е нормален етап от развитието и достига връх точно в ранните яслени и градински години.

Това не означава, че сълзите не бива да ни вълнуват — те са сигнал, който заслужава внимание и нежност. Но означава, че самият плач при тръгване **не е доказателство, че правите нещо погрешно**. Много деца плачат две минути на входа и след това играят спокойно цял ден. Плачът е реакция на прехода, не на цялото преживяване.

Различните деца се адаптират различно

Няма един-единствен правилен начин на адаптация. Всяко дете носи свой темперамент и свой досегашен опит с раздялата. Полезно е да разпознаете към коя тенденция клони вашето дете — не за да го етикетираме, а за да знаете как да го подкрепите.

Тревожното дете. То реагира силно на всичко ново — на непознати хора, звуци, миризми. Раздялата го поглъща и то трудно се успокоява. Такова дете има нужда от **повече предсказуемост**: по-дълъг период на постепенно свикване, ясни ритуали, познат предмет от вкъщи, спокоен и уверен родител. Бързането го наранява; постепенността го лекува.

Оттегленото дете. Обратно, някои деца сякаш не протестираат изобщо. Не плачат, не се вкопчват — но и не се включват. Стоят настрана, наблюдават, като че ли са „изключили“. Това привидно спокойствие понякога заблуждава, а всъщност детето може да е претоварено и да се е затворило в себе си. Такова дете има нужда да бъде **внимателно поканено** към общуване и игра, без натиск, но и без да го оставяме напълно само в черупката му.

Сигурно свързаното дете. То обикновено протестира при раздялата, но приема утеха и постепенно се включва. Възстановява се относително бързо и се радва, когато го вземете. Дори при него преходът иска време — но основата е стабилна.

Добра новина

Към коя и да е от тези тенденции да клони детето ви, адаптацията е възможна за всяко дете. Разликата е в темпото и в подхода — не в това дали ще се справи.

Част 2 Какво да очаквам в първите дни и седмици

Адаптацията се отразява на детето на три нива едновременно. Ако знаете какво да очаквате, много от реакциите, които иначе биха ви разтревожили, ще ви се сторят разбираеми — и временни.

На биологично ниво

Тялото на детето реагира на стреса от промяната. В първите седмици е нормално да забележите:

- **Промени в съня** — по-трудно заспиване, събуждане нощем, по-неспокоен сън или обратно, силна умора и по-ранно заспиване.
- **Промени в апетита** — по-малко ядене на градината (непозната храна, непозната обстановка) или „наваксване“ вкъщи.

- **По-чести настинки** — новата среда носи нови микроби, а стресът временно натоварва имунната система. Честите леки боледувания в началото са очаквани.
- **Регресии** — временно връщане към по-„бебешки“ навици: искане на биберон, инциденти с гърнето при вече приучено дете, искане да бъде хранено. Това не е връщане назад в развитието, а начин детето да се самоуспокои в период на напрежение.

На поведенческо ниво

Емоциите на детето често излизат наяве след като се приберете вкъщи — там, където се чувства достатъчно сигурно, за да ги пусне. Възможни са:

- Плач и вкопчване при раздялата, понякога и при вземането.
- По-чести избухвания, капризи и „изпитване на границите“ вкъщи.
- По-голяма нужда от близост — детето иска да е в скута ви, да го носите, да спи при вас.
- Понякога обратното — привидно безразличие или дори лек гняв към вас при вземането. Това е реакция на раздялата, не отхвърляне.

От практиката

Ако детето „избухва“ вечер вкъщи, а възпитателите ви казват, че през деня е било спокойно — това не е противоречие. Означава, че на градината детето се е държало, а у дома, при вас, си позволява да изпусне натрупаното напрежение. Това е знак за доверие, не за проблем.

На социално ниво

Малките деца още не играят „заедно“ в общоприетия смисъл. В началото те най-често играят **паралелно** — едно до друго, но всяко със своето. Наблюдават другите, преди да се включат. Не очаквайте детето веднага да има „приятели“ или да разказва за деца по име. Първо идва усещането за безопасност, после любопитството, и едва тогава общуването. Този ред не бива да се насилва.

Колко време отнема адаптацията

Няма универсален срок, но следната ориентировъчна рамка помага да имате реалистични очаквания. Всяко дете следва своето темпо — таблицата е пътепоказател, не разписание.

Период	Какво е типично
Ден 1–3	Силни емоции при раздяла, много наблюдение, малко участие. Възможен отказ от храна и сън. Кратък престой.
Седмица 1–2	Плачът при входа често намалява. Детето започва да разпознава средата, учителите и ритъма на деня.
Седмица 3–4	Първи признаци на спокойствие. Детето се включва в отделни дейности, приема утеха по-лесно.
Месец 2–3	За повечето деца — установено спокойствие, поява на интерес към други деца, по-плавни раздели.

Какво да направите днес

Свалете летвата на собствените си очаквания за първата седмица. Ако си кажете предварително „първите дни ще са трудни и това е нормално“, ще реагирате по-спокойно — а вашето спокойствие е най-силното лекарство за детето.

Част 3 Подготовката започва преди първия ден

Голяма част от успешната адаптация се случва още преди детето да е прекрачило прага. Ето какво можете да направите в седмиците и месеците преди старта.

Настройте режима към този на градината

Едно от най-полезните неща е предварително да доближите домашния ритъм до градинския. Ако знаете кога е закуската, обядът и следобедният сън там, опитайте се през лятото постепенно да ги нагласите. Когато детето вече е свикнало да яде и спи в тези часове, една голяма част от стреса отпада — тялото му няма да се бори едновременно и с новото място, и с ново разписание.

Запознайте детето с мястото и хората

- Ако е възможно, **заведете детето в двора** на градината преди старта. Поиграйте там заедно, за да свърже мястото с приятно преживяване, докато вие още сте до него.
- Ако има възможност за среща, **представете му учителката** — така на първия ден лицето вече няма да е напълно непознато.
- Разгледайте отдалеч сградата, минавайте покрай нея на разходка, наричайте я с име („градината на Мартин“), за да престане да е абстрактно, страшно място.

Играйте на „детска градина“

Играта е родният език на детето. Чрез нея то преработва това, което предстои. Играйте у дома на градина: с играчки или с вас в ролите. Разигравайте целия ден — идването, закуската, играта, съня, и най-важното — **как мама или тати си тръгва и после се връща да го вземе**. Когато детето изиграе раздялата и връщането десетки пъти в безопасната обстановка на дома, реалната раздяла му се струва по-позната и по-малко плашеща.

Насърчавайте самостоятелността

Детето, което умее да прави сам малки неща, се чувства по-уверено на ново място. В месеците преди старта поощрявайте (без натиск и без бързане):

- да се храни само с лъжица;
- да пие от чаша;
- да съблича и облича прости дрехи;
- да сигнализира кога иска на гърне/тоалетна;
- да измива ръцете си.

От практиката

Не се тревожете, ако детето не владее всичко изброено — учителите са свикнали и ще помогнат. Целта не е перфектна самостоятелност, а няколко малки умения, които дават на детето усещане „и сам мога“.

Говорете за промяната — спокойно и с ентузиазъм

Начинът, по който говорите за градината, се записва в детето. Говорете за нея **спокойно и положително**, но без да я представяте като нескончаем празник (иначе първата трудност ще е разочарование). Бъдете честни и топли: „Ще има много играчки и деца, понякога ще ти е весело, понякога може да ти домъчнее за мен — и това е нормално. Аз винаги се връщам да те взема.“

Внимание — какво да НЕ правите

- Не плашете с градината („ако не слушаш, ще те оставя цял ден там“) — превръщате я в наказание.
- Не претоварвайте детето с други промени едновременно (отбиване, преместване, ново братче) в същите седмици, ако може да се избегне.
- Не обещавайте нереалистични неща („изобщо няма да плачеш“, „ще е супер всеки ден“).

Част 4 Ритуалите — вашият най-силен инструмент

Ако трябва да запомните само едно практично нещо от това ръководство, нека е това: **ритуалите правят раздялата поносима**. Малкото дете живее в свят, който често му се изплъзва от контрол. Ритуалът е нещо, което се повтаря по един и същ начин всеки път — и точно тази предсказуемост създава усещане за сигурност. Детето знае какво следва, а знанието успокоява.

Ритуал за „довиждане“

Измислете кратко, ясно сбогуване, което правите всеки път по един и същ начин. Например: прегръдка, целувка по двете бузки, „пляскане на ръце“ и фразата „Обичам те, ще се видим след обяд.“ Ключовото е ритуалът да е:

- **кратък** — дългото сбогуване удължава мъката и на двамата ви;
- **уверен** — детето чете тялото ви; ако вие се колебаете, то усеща, че има от какво да се страхува;
- **окончателен** — след ритуала си тръгвате. Не се връщате „само още веднъж“.

Никога не се измъквайте тайно

Искушаващо е да се изнижете, докато детето е разсеяно, за да избегнете сцената. Не го правете. Когато детето осъзнае, че сте изчезнали без предупреждение, се учи, че вие можете да изчезнете всеки момент — и започва да ви следи неотлъчно, което засилва тревогата. Кратко, честно сбогуване е по-милостиво от изчезването.

Ритуал за „здравей“

Също толкова важен е ритуалът при вземането. Едни и същи топли думи, прегръдка, може би малка традиция по пътя към вкъщи. Така детето получава ясна „рамка“ на деня: ето така мама си тръгва

— и ето така мама се връща. Двете части заедно изграждат урока: **раздялата винаги завършва със събиране.**

Преходният предмет и силата на миризмата

На тази възраст децата възприемат света чрез всички сетива, а миризмата е сред най-мощните котви за спокойствие. Позволете на детето да носи **познат предмет от вкъщи** — любима играчка, парченце плат, шалче. Един хубав трик: носете шалчето или кърпичката известно време у себе си, за да поеме вашата миризма. За детето този предмет се превръща в късче от дома и от вас, което държи през деня — тих съюзник в непознатата среда.

Какво да направите днес

Изберете заедно с детето един „специален предмет за градината“ и една фраза за сбогуване. Репетирайте ги вкъщи няколко пъти, за да са вече познати в първия ден.

Част 5 Първите дни: стъпка по стъпка

Нека води по-спокойният родител

В първите дни детето да бъде водено от родителя, който в момента е **по-спокоен около раздялата**. Децата са изключително чувствителни към нашето вътрешно състояние — усещат стегнатите рамене, треперещия глас, задържания дъх. Ако единият родител се разпада на входа, а другият успява да изпрати детето с усмивка и увереност, нека засега води вторият. Това не е слабост на първия — просто в този момент спокойствието е по-полезно от всичко друго.

Постепенно удължавайте престоя

Повечето градини предлагат период на постепенно свикване и е добре да се възползвате. Общата логика е: започвате с кратък престой и удължавате според това как се справя детето, а не по строг график. Ориентировъчно:

Етап	Ориентировъчен престой
Първи дни	Час-два, при възможност с присъствие или наблизо на родител в началото.
Следващи дни	Оставане до обяд, включване в дневните дейности.
После	Оставане за обяд и следобеден сън — често най-трудната крачка.
Накрая	Пълен ден, когато детето е спокойно през целия престой.

Съобразявайте се с правилата и възможностите на конкретната градина — не всяка допуска дълъг адаптационен период или родителско присъствие. Питайте предварително какъв е техният подход.

В самия момент на раздялата

- ☐ **Дойдете подготвени и без бързване.** Ако сте закъснели и нервни, детето го усеща.
- ☐ **Направете ритуала за довиждане.** Кратко, топло, уверено.

- ☐ **Кажете ясно, че си тръгвате и кога се връщате.** „Тръгвам, ще те взема след обяд.“ Без промъкване.
- ☐ **Тръгнете си — и не се връщайте.** Ако детето плаче, доверете се на учителя да го поеме; обикновено плачът стихва скоро след като изчезнете от поглед.
- ☐ **Обадете се по-късно, ако сте разтревожени.** Напълно нормално е да позвъните и да питате как е — повечето учители го очакват.

Добра новина

Възпитателите виждат тази сцена всеки септември, с десетки деца. Те знаят как да поемат разплаканото дете и как да го успокоят. Не сте сами на входа — предавате детето на хора, чиято работа е точно това.

Част 6 Комуникация с персонала

Учителите и помощник-възпитателите са вашите партньори в адаптацията. Добрата комуникация с тях прави огромна разлика — и за детето, и за вашето спокойствие. Ето принципите, които работят.

Споделете какво знаете за детето си

Никой не познава детето по-добре от вас. Още в началото кажете на учителите конкретни, полезни неща: как общувате с него, как му казвате, че е време за сън, какво го успокоява, кои са думите и жестовите, които разбира, от какво се плаши, какво обича. Тази информация им спестява дни лутане и помага на детето да усети позната ръка по-бързо.

Общувайте на входа и на изхода

Двата кратки момента — сутрин при оставянето и следобед при вземането — са естественото място за обмен. Сутрин споделете важното за деня (лошо спане, тръгващ зъб, промяна вкъщи). Следобед попитайте конкретно как е минал денят.

Говорете за поведение, а не за характер

Когато обсъждате трудност, **описвайте поведение, не залепяйте етикети.** „Днес удари друго дете“ е поведение, с което може да се работи. „Той е агресивен“ е етикет, който затваря разговора и лепва на детето роля. Същото важи и когато персоналът споделя с вас — молете за конкретика: кога, при какви обстоятелства, какво е предшествовало.

Няколко работещи навика

- **Започвайте с положителното.** Дори когато има проблем за решаване, започнете разговора с нещо добро — настройва към сътрудничество.
- **Бъдете конкретни.** „Как се храни?“ носи повече от „Как е?“.
- **Бъдете реалистични в очакванията.** Едно дете в група с много други не може да получава непрекъснато индивидуално внимание.
- **Критикувайте поведение, не човек.** Отнася се и за детето, и за отношенията ви с персонала.
- **Бъдете активни.** Питайте, интересувайте се, участвайте. Ангажираният родител е съюзник, когото учителите ценят.

Какво да направите днес

Напишете си кратък списък (5–7 реда) с най-важното за детето ви — какво го успокоява, какво обича, от какво се плаши, как му говорите за сън и храна. Дайте го на учителите в първия ден.

Част 7 Грижата за родителя

Има една истина, която рядко се изговаря: **често на родителя му е по-трудно, отколкото на детето.** Вие носите вина („изоставям ли го?“), тревога („добре ли е в момента?“), понякога тъга, че малкото ви бебе порасна. Всичко това е нормално и човешко — и заслужава внимание, защото пряко влияе върху детето.

Вашата тревожност се предава

Деца на тази възраст четат емоциите ни като отворена книга. Ако на входа сте напрегнати, разколебани, готови да се разплачете, детето получава ясно съобщение: „това място е опасно, щом мама се страхува“. Обратно — спокойният, уверен родител излъчва: „тук е безопасно, аз ти вярвам, ще се видим скоро“. Затова **грижата за вашето спокойствие не е лукс — тя е част от подготовката на детето.**

Разрешете си да ви е трудно

Спокойствието на входа не означава да потискате чувствата си. Означава да им намерите друго място и време. Поплачете в колата, ако ви се плаче. Споделете с партньора, с приятел, с друг родител — почти всички са минали през същото. Чувствата ви са валидни; просто не е нужно детето да ги носи в момента на раздялата.

От практиката

Ако усетите, че тревогата ви е несъразмерно силна, че не намалява със седмиците или че ви пречи да функционирате — това само по себе си заслужава подкрепа. Разговор с психолог не е знак за слабост, а грижа, от която печели цялото семейство.

Малки неща, които помагат на вас

- Планирайте първите дни така, че да не бързате веднага за работа — оставете си буфер.
- Уговорете се с учителите да ви пишат кратко съобщение, ако имате нужда от увереност.
- Не сравнявайте вашето дете с „детето на съседката, което тръгна без сълзи“. Всяко дете е различно.
- Отбелязвайте малките победи — първата спокойна раздяла, първата приказка за приятел, първия ден без плач.

Част 8 Когато детето има специални нужди

За дете със специални образователни потребности или със здравословно състояние адаптацията е индивидуален процес, който не може да следва обща схема. Колко плавно ще мине преходът зависи от няколко фактора, които е добре да имате предвид и, където е възможно, да повлияете.

- **Състоянието на детето.** Естеството и тежестта на конкретните нужди определят какъв темп и каква среда са подходящи. Това, което работи за едно дете, може да е неподходящо за друго.
- **Родителският стил и подготовка.** Колкото по-добре познавате нуждите на детето си и колкото по-ясно ги комуникирате, толкова по-плавен е преходът.
- **Квалификацията на персонала.** Наличието на подготвени специалисти — ресурсен учител, психолог, логопед — и опитът на екипа с подобни случаи има голямо значение.
- **Инфраструктурата на градината.** Достъпност на средата, подходящи помещения, сензорни условия — всичко това влияе на това колко добре детето ще се чувства.
- **Допълнителната подкрепа.** Възможността за индивидуална работа, ресурсно подпомагане и координация между специалистите често е решаваща.

Практичният извод: за дете със специални нужди подготовката трябва да е **още по-ранна, по-подробна и по-тясно координирана**. Срещнете се предварително с екипа. Опишете подробно нуждите, тригерите, работещите стратегии. Питайте директно с какъв опит и ресурси разполага градината. Изградете реалистичен, поетапен план заедно със специалистите — и си дайте разрешение процесът да отнеме повече време. Това не е изоставане, а съобразяване с реалните потребности на детето.

Какво да направите днес

Ако детето ви има специални нужди, поискайте предварителна среща с ръководството и специалистите на градината — преди първия учебен ден, не в него. Отидете с подготвени бележки за нуждите, тригерите и работещите стратегии.

Част 9 Червени лампи: кога да потърся допълнителна подкрепа

Почти всичко, описано дотук — плач, регресии, промени в съня и апетита, вкопчване — е нормална част от адаптацията и отшумява със седмиците. Но има случаи, в които е разумно да потърсите съвет от специалист (психолог, педиатър или екипа на градината). Обмислете това, ако забележите:

Обмислете допълнителна подкрепа, ако...

- След 6–8 седмици няма никакъв напредък — детето реагира на раздялата все така силно, сякаш е първи ден.
- Реакциите са изключително интензивни — паника, повръщане от стрес, невъзможност да се успокои с часове.
- Има трайни промени, които не отшумяват: детето спира да яде сериозно, губи тегло, спи много зле седмици наред.
- Детето рязко се затваря, губи умения, които е имало (реч, игра, контакт), и състоянието не се подобрява.
- Появяват се симптоми, които ви тревожат физически — и не отзвучават.
- Вашата собствена тревога е непосилна и продължителна и ви пречи да функционирате.

Търсенето на помощ навреме не е признак, че сте се провалили — точно обратното. То е част от отговорната грижа. В повечето случаи навременната консултация бързо връща процеса в спокойно русло.

Част 10 Често задавани въпроси

Ето най-честите въпроси, които тревожат родителите в първите седмици — и кратки, спокойни отговори.

Детето ми плаче всяка сутрин на входа. Нормално ли е?

Да, особено в началото. Ако плачът е кратък (минути) и учителите потвърждават, че детето се успокоява скоро след като си тръгнете, това е нормална реакция на прехода, а не сигнал за проблем. Тревожно е, ако плачът е часове наред и не отшумява със седмиците.

Постоянно боледува, откакто тръгна. Правя ли нещо грешно?

Не. Честите леки настинки в първите месеци са очаквани — новата среда носи нови вируси, а имунната система тепърва ги „опознава“. Това е неприятно, но временно. Ако боледуванията са тежки, чести и продължителни, консултирайте се с педиатър.

Не яде почти нищо на градината. Да се притеснявам ли?

В началото — не. Непознатата храна и обстановка временно намаляват апетита. Повечето деца „наваксват“ вкъщи. Съобщете на учителите какво детето обича, а вечер предлагайте пълноценна храна без натиск. Апетитът обикновено се връща с усещането за сигурност.

Върна се към гърнето / биберона, а вече беше го спряло. Защо?

Това е регресия — временно връщане към по-„бебешки“ навици в период на напрежение. Не е връщане назад в развитието, а начин детето да се самоуспокои. Реагирайте спокойно и без срамене; когато адаптацията напредне, тези прояви обикновено отшумяват сами.

Първата седмица беше добре, а сега изведнъж отказва да ходи. Какво стана?

Много често явление. Първите дни детето е на „нова вълна“ и любопитство; когато новостта премине и осъзнае, че това е всекидневие, идва вълна на протест. Това не е провал — просто следваща фаза. Задръжте ритуалите и спокойствието; обикновено преминава.

Хапе или удря други деца. Агресивно ли е детето ми?

На тази възраст хапането и бутането рядко са „агресия“ в смисъла, който влагаме като възрастни. По-често са начин детето да се справи с напрежение, умора или невъзможност да изрази с думи какво иска. Работете заедно с учителите върху конкретните ситуации — кога се случва и какво го предшества — вместо да лепите етикет.

Другите деца тръгнаха без сълзи. С моето нещо наред ли е?

Не. Всяко дете носи свой темперамент и свое темпо. Детето, което плаче, често има много здрава привързаност. Сравнението с други деца рядко помага — то само засилва тревогата на родителя, която детето после усеща.

Мога ли да остана с него в стаята, докато свикне?

Зависи от правилата на конкретната градина — някои допускат кратко родителско присъствие в началото, други не. Питайте предварително. Където е възможно, постепенното оттегляне (първо в стаята, после наблизо, после навън) помага. Където не е — разчитайте на кратките ритуали и на екипа.

Детето не спи следобедния сън на градината. Проблем ли е?

В началото — рядко. Сънят на непознато място, в стая с други деца, е едно от последните неща, които детето „отпуска“, защото изисква най-голямо доверие в средата. Обикновено идва по-късно в адаптацията, след като детето вече се чувства сигурно през деня. Не насилвайте темпото — съобщете на учителите как приспивате детето въщи (позната песен, предмет, ритуал), за да пренесат част от познатото.

Да го награждавам ли, за да ходи без плач?

По-добре не превръщайте ходенето на градина в сделка с награди. Наградата подсказва на детето, че става дума за нещо неприятно, което трябва да се „изтърпи“ срещу отплата. Вместо това отбелязвайте с топлина малките успехи („днес се сбогувахме толкова хубаво!“) и разказвайте с интерес за деня. Естественото признание работи по-трайно от подкупа.

• Приложения

Приложение 1 — Чеклист преди първия ден

Практическа подготовка:

- ☐ Изяснени работно време, режим и правила за адаптация на градината.
- ☐ Пригответни резервни дрехи, обувки за вътре, необходими лични вещи.
- ☐ Избран и подготвен „специален предмет за градината“ (с познат мирис).
- ☐ Домашният режим на сън и хранене е доближен до градинския.

Емоционална подготовка:

- ☐ Разказвали сте на детето за градината — спокойно и честно.
- ☐ Играли сте на „детска градина“ (раздяла и връщане).
- ☐ Разгледали сте мястото / запознали сте детето с учителката, ако е било възможно.
- ☐ Измислен е ритуал за „довиждане“ и ритуал за „здравей“.
- ☐ Решено е кой (по-спокойният родител) ще води в първите дни.
- ☐ Подготвен е кратък списък с важното за детето — за учителите.

Приложение 2 — Примерен летен режим за настройка

Ориентировъчна рамка. Съобразете часовете с конкретния режим на вашата градина.

Час	Дейност
07:30 – 08:00	Събуждане, спокойна сутрин без бързане
08:30 – 09:00	Закуска
09:30 – 11:30	Активна игра, разходка, дейности
12:00 – 12:30	Обяд
13:00 – 15:00	Следобеден сън / почивка
15:30	Следобедна закуска и спокойни игри

Приложение 3 — Полезни фрази за родителя

Думите, които казваме, имат тегло. Ето няколко, които успокояват, вместо да плашат.

Вместо...	Опитайте...
„Не плачи, няма нищо страшно.“	„Виждам, че ти е мъчно. Нормално е. Аз винаги се връщам.“
„Ако не слушаш, оставаш цял ден.“	„На градината има много игри и приятели, които те чакат.“
„Изобщо няма да плачеш, нали?“	„Понякога може да ти домъчнее — и това е ок.“
(измъкване тайно)	„Тръгвам сега. Ще те взема след обяд. Обичам те.“

Приложение 4 — Календар на първите две седмици

Пространство, в което да отбелязвате малките победи. Записвайте по едно хубаво нещо на ден — то напомня и на вас, и на детето, че напредвате.

Ден	Престой	Как мина раздялата	Малка победа за деня
1			
2			
3			
4			
5			
...			
10			

Приложение 5 — Най-важното на един лист

Ако имате време само за десет реда, нека са тези.

- 1. Плачът е нормален.** Той е реакция на прехода, не доказателство, че грешите. Кратката раздяла с уверен родител е урок за живота: „мама си отива, но и се връща“.
- 2. Ритуалите са всичко.** Кратко, топло, уверено сбогуване — и топло „здравей“. Повторемостта създава сигурност.
- 3. Никога не се измъквайте тайно.** Изчезването без сбогуване учи детето да ви следи неотлъчно. Кажете, че тръгвате и кога се връщате.
- 4. Постепенно и по темпото на детето.** Удължавайте престоя според това как се справя, не по строг график.
- 5. Носете късче от дома.** Познат предмет с вашата миризма е тих съюзник в непознатата среда.
- 6. Вашето спокойствие е лекарство.** Детето чете емоциите ви. Поплачете после — на входа бъдете уверени.
- 7. Подгответе отрано.** Режим, игра на „градина“, запознаване с мястото, малки умения за самостоятелност.

- 8. Партнирайте с учителите.** Споделяйте конкретно, говорете за поведение (не за характер), бъдете активни.
- 9. Регресиите отшумяват.** Промени в сън, апетит, гърне — временни начини за самоуспокоение.
- 10. Търсете помощ, ако няма напредък.** Ако след 6–8 седмици нищо не се променя или реакциите са крайни — потърсете специалист.

Пожелаваме на вас и на детето ви спокоен, топъл и уверен старт. Всяка голяма промяна се изминава с малки стъпки — а вие вече направихте първата, като се подготвяте.