ДЕТСКА ГРАДИНА № 87 “БУКАТА”
Р-Н “ТРИАДИЦА” ул. „ЦАР ПЕТЪР” № 5 т./ф. 954 30 64
kg.bukata@gmail.com

УТВЪРДИЛ:
Директор: ....
(Подпис и печат)

ПРИЕТ с Решение на Педагогическия съвет:
Протокол № ..1.... / ...15.09..... 2026 г.

СЪГЛАСУВАЛ:

ПРЕДСЕДАТЕЛ НА ОБЩЕСТВЕНИЯ СЪВЕТ

ИВА РОДОПСКА
Заповед №12-11/15.09.2026г.

МОДЕЛ ЗА АДАПТАЦИЯ

на новоприети деца в ДГ № 87 „Буката“

за учебната 2026/2027 година

ЦЕЛ: Разработване и прилагане на модел на адаптация на децата от първа възрастова група в условията на детската градина, който включва ефективно сътрудничество между учители и родители за осигуряване на плавен преход от семейна среда към детската градина и гарантира пълноценно физическо и психическо благополучие на детето.

ЗАДАЧИ:

1. Изграждане на партньорски взаимоотношения между учители и родители от приемането и записването на детето в детската градина за постигане на ефекгивна родителска общност.

2. Изграждане на подкрепяща, приемна и безопасна среда за децата от първа възрастова груna. която стимулира развитието на двигателни, речеви, социални и игрови умения.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛАТАТИ: Разработения модел за взаимодействие между дегската градина и семейството при постъпване на детето в първа възрастова група осигурят цялостното развитие на детската личност и плавен преход от семейната среда към детската градина

Адаптирането е строго индивидуален процес за всяко дете и за неговите родители. За някои деца този период може да бъде 1 седмица, за други - 1 месец, а за трети по-дълъг. Педагогът и родителите трябва да имат търпение и да подпомагат детето в процеса на адаптация, за да протече той възможно най-бързо и безболезнено.

Симптомите за адаптираното дете са:

- Детето се разделя самостоятелно и в добро настроение с родителя /възрастните/.
- По време на престоя в детската градина детето е спокойно. Може често да задава въпроси „кога и дали“ ще го вземат, но това са въпроси, с които то очаква да бъде потвърдена неговата сигу рност.
- По време на занимания и игри разказва спокойно за своите родители.
- При тръгване от детската градина разказва с удоволствие какво се е случило там.

Препоръки към родителите.

1. Трябва да бъдете подготвени за реакциите на детето си, когато постъпи в детската гралина и да ги посрещнете спокойно и твърдо. Необходимо е да сте му говорили предварително и да сте му обяснили промяната, която ще настъпи в живота му.

2. Необходимо е родителите да осъществяват самостоятелно или чрез специалист психологическа и практическа подготовка на детето за детска градина, свързана с индивидуалните му особености на развитие.

3. Добре е това да не става в последните дни, а поне няколко месеца преди постъпването в детската градина.

4. Изтъквайте позитивните страни на пребиваването му в детската градина, присъствието на много деца на неговата възраст и подчертавайте, че то ще прекарва там само част от деня, а останалото време ще бъде с Вас.

5. Оставяйте детето за няколко часа с друг близък човек или се възползвайте от услугите на детски центрове. Първоначално присъствайте на игрите и заниманията му, постепенно излизайте за половин-един час, докато то свикне с факта, че дори и да ви няма за известно време, бързо ще се върнете и никога няма да го изоставите.

6. Месеци преди тръгване на детска градина извършвайте редовни обиколки около тази, в която е прието детето Ви.

7. От време на време го водете до оградата да му покажете как си играят децата, да му разкажете с какво ще го занимават вътре. Колкото повече детайли му давате, толкова по-лесно ще се адаптира. Добре е да отидете с детето си следобед, за да види как родителите прибират дечицата си от градина.

8. Най-добрият начин да обясните на детето си новата среда е чрез ролеви игри - те могат чудесно да го подготвят за градина. Изиграйте театър с плюшена играчка, която ходи на детска градина, разкажете му за режима там -децата отиват, закусват, после играят, обядват, спят. Повтаряйте на детето, че на играчката й харесва да ходи на детска

градина.

9. Обяснете на детето, че ходенето на градина е също толкова важно, колкото мама и тате да ходят на работа. Живеейки в екип, детето получава нова социална роля и се гордее с това.

10. Важно е да имате доверие в учителите, които ще се грижат за детето. Те отговарят на необходимите изисквания и имат умения да се грижат за малки деца. Бъдете способни да се доверите и да предадете контрола върху детето си в ръцете на друг значим възрастен. Именно на доверието между хората се дължат топлите отношения.

11. Ако родителят се безпокои повече от детето, това ще повлияе негативно върху него. Понякога се налага учителите да успокояват повече родителите, огколкото децата. Необходимо е спокойствие и позитивизъм от страна на родителите.

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

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

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

15. Преди постъпването си в детската 1радина, детето трябва да има изградена самостоятелност, а също и определена самодисциплина, за да свикне бързо и безпроблемно с установения ред и дневен режим в детското заведение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28. Използвайте всяка възможност да разговаряте с учителите. Питайте ги не само

как е минал денят на детето, но споделете и какво сте правили у дома. Колкото повече неща знаят учителките за детето, толкова по-адекватно ще се грижат за него.

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

30. Напълно неудачни за използване от възрастните са:

• упреците към детето, поради незавършен процес на адаптиране;

• наказанията и насилието върху детето, което тъгува, плаче или е агресивно, поради незавършен процес на адаптиране;

• лъжата на възрастните при раздяла. Например „Влез вътре, аз отивам до ….. и ше се върна и др.

31. Доверието между възрастните, които се грижат за детето, е здрава основа за нег овото възпитание. То се гради крачка по крачка. Не се колебайте да ги направите.

Първи стъпки в детска градина.

1. При постъпване в детската градина, всяко дете получава картинка, с която то ще познава, неговото шкафче и ще може бързо да се ориентира в новата обстановка.

2. Препоръчително е раздялата с мама или татко да бъде бърза и кратка, дори детето да започне да плаче и да Ви моли да се върнете - не отстъпвайте, в противен случай това ще е неговата стратегия за манипулация и занапред ще реагира по същия начин, за да задържи Вашето внимание и да отстъпите, така както сте го направили през първия ден. Спокойният родител води до себе си спокойно дете. Желателно е сутрин то да бъде водено от родителя, който е готов да се раздели с него нежно, спокойно, но твърдо и бързо.

3. След като вземете Вашето дете от детска градина, детето може да бъде превъзбудено и да изисква повече внимание. Това е нормален начин да се освободи от напрежението, причинено от промените в живота му.

Прибиране от детска градина.

4. Прибирайки се от детска градина си създайте ритуал. Това може да бъде разходка в парка, игра на площадката, разказване на приказка, пеене на песничка, нещо, което доставя удоволствие на детето. Зареждането от положителни емоции е от голямо значение за успешната адаптация.

В зависимост от продължителността на периода на адаптация децата могат да бъдат „разделени“ в няколко категории:

1. **Деца с лека адаптация**. При тях адаптационните процеси продължават 10-15 дни. Към малчуганите, коиго лесно се адаптират, спадат предимно ио-самоуверени деца, които имат създадени навици и умения за самообслужване, добро самочувствие и самооценка. Поведението на детето с лека адаптация обикновено се нормализира в рамките на седмица-две. Апетитът му първоначално може да намалее, но след известно време се възстановява напълно. Сънят също става по спокоен в сравнение с първите дни от постъпването в детската градина. Раздялата с родителя е все по-лесна и бърза с всеки из минал ден. След нея детето видимо сив добро настроение. По време на заниманията и игрите говори спокойно за своите родители, без да се разстройва. Включва се в груповите дейности и активности с желание. Има близки деца в групата, с които общува. Малчуганите, които се адаптират леко, могат да бъдат определени като самостоятелни.

2. **Деца със средна адаптивност**. Отрицателните емоции при тях стихват до 30-40 дни след постъпването им в детското заведение. Характерни за периода на адаптация са нарушенията на съня и апетита, отказ от шри, бурно изразяване на протест и неутешим плач. Първоначално настроението е мудно, нестабилно, преобладава мрънкането и лечението. Децата, които са със средна трудност в адаптацията, често са боязливи и нерешителни, по-срамежливи и неуверени в собствените си възможности.

3. **Деца с тежка адаптация**. При тях адаптационните процеси продължават до 3 месеца и се характеризират с емоционално разстройство, плач, кризи, които се отразяват на общото състояние на детето наматяване на теглото и чести заболявания, които затрудняват приспособителния процес. Поведението на детето е неадекватно, граничещо с невротичност. То е апатично. Може да се наблюдава продължителен отказ от храна и дори невротично повръщане. Сънят е нестабилен, лек. Детето плаче насън, често се събужда, сънува кошмари и страшни неща, не желае да ос тава само и да заспива. Периодът на адаптация е удължен поради чести и продължителни боледувалия.

Финализиране на периода за адаптация

Според някои детски психолози трудната адаптация при някои малчугани продължава дори много по-дълго от 6 месеца до година и половина. Тези деца са силно зависими от майките си и много болезнено приемат раздялата с тях. За семействата на тези деца периодът на адаптация е много труден. Адаптацията е приключила след като детето е приело новата промяна в неговия живот спокойно. Възможно е при сутрешния прием, детето да протестира, но при влизане в групата се чувства комфортно.

Шест съвета на психолози за лесна адаптации
преди постъпване в детската градина - *оставете си достатъчно време за да подготвите детето, а и себе си за това събитие*

1. Преди всичко, престанете да се притеснявате.
Всичко ще е наред. Не проектирайте тревогата си върху детето, не обсъждайте с него възможни усложнения. Не бива да влизате и в другата крайност - да представяте на детето идилични картини за неговия живот в детската градина. Най-добре е да заемете позиция на осъзната необходимост.
2. Обърнете вшшание на режима на детето си.
Трябва да го пренастроите така че детето лесно да се събужда в определен час преди да отидете на детска градина. Ако детето ви не спи през деня, научете го да лежи в леглото за известно време. Научете го на някоя и друга игра, стихче, песнички, приказки, разглеждане на обкръжаващата го среда със запомняне на малки детайли. Опитайте се да научите детето да ходи до тоалетна по едно и също време. По-малките деца се учат да ходят в тоалетна, не когато имат нужда а преди това - преди детската градина, преди разходка преди сън.
3. Трудно храните детето си? Страда от липса на апетит, яде бавно, не яде какви да е храни
Трябва да се приближите към менюто на детската градина и да отстраните паузите при храненето. Опитайте да намалите калориите в храната, за да увеличите апетита на детето. Във всеки случай, при деца с проблемен апетит е добре да се говори с възпитателите и да ги помолите да бъдат по-меки и търпеливи. Проблемите с храната често са причина, поради която децата не искат да ходят на детска градина.
4. Добре е да се закалява всяко дете, но тези, които ще ходят на детска градина - особено. Босото ходене по земята в къщи през лятото е най-простия и ефективен начин. Това укрепва не само имунната, но и нервната система. Много са полезни всякакви водни процедури - душ, вана, езеро, море. Опитайте се да не ограничавате престоя на детето във водата и не се вманиачавайте при контролирането на температурата. Постепенно приучвайте детето към студени напитки - айран, мляко, сок от хладилника. Сладоледът е не само вкусен, но и полезен от гледна точка на контраста при температурата.
5. Децата често плачат, когато майка им си тръгва.
Трябва дълго да се уговарят, даже и да ги оставяте при близки и познали хора. „Почетно задължение“ за дегето може да бъде всякаква помощ за мама - „Ето, носи дамската ми чанта“, „Къде съм си сложила чадъра? Можеш ли да ми го намериш?“, а също така и всякакви ритуали, които изпращат мама до асансьора, като махане с ръчичка през прозореца. Има деца, които са много нервни в отсъствие на мама, чакат времето, когато тя ще дойде. В отсъствие на мама, сънят и апетита им се влошава, често отказват да ядат

и не искат да спят без мама. Най добре в такива ситуации е да се обърнете към психолог. По правило, такова поведение е следствие от поведението на възрастните. Повишената тревожност у майката, неправилна оценка на собствената и роля в живото на детето – всичко това може да провокира подобно поведение. Преди всичко в такива ситуации е необходимо да се промени вътрешното състояние на майката. Най – добрият начин да научите детето на раздяла с вас е да създадете такава ситуация, в която самото дете да поиска да се раздели. Например: трябва да направи изненада на мама, или иска да си играе с приятели. Излизайки за по – дълго време, помолете не възрастните, а детето да следи за реда в къщата. Дайте му задачи, нека то само прецени кога трябва да яде и кога да си легне. След като се върнете, подробно го разпитайте какво е правило през деня, похвалете го за старанието и му обяснете колко много неща сте свършили, защото ви е помогнало.

6. Наблюдение как детето играе с другите деца.

Взаимоотношенията между децата се формират в тази възраст. Давайки го на детска градина, този процес се ускорява. Не бива да оставяте нещата без контрол. Ако му е трудно, научете го да се присъединява към групи с деца, да дава играчките си, да иска разрешение да играе с някого или с нещо, адекватно да реагира на отказ, намирайки компромисен вариант. Добре е да го извеждате на площадките да си играе с другите деца. Научете детето да носи на площадката само тези играчки, които е готово да сподели с другите. В противен случай, детето ще търси къде се намира любимата му играчка, която може да се счупи или случайно да се изгуби.

Екипът на ДГ № 87 „Буката“ е отговорен към потребностите на всяко дете, постъпило в ДГ и осъзнава, че адаптацията е труден процес за семейството. Екипът информира родителите на новопостъпилите деца за всичко, което е свързано с периода на адаптация в подкрепа на детето.

Председател на СО: [redacted]

/ А. Величкова /

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

АНКЕТА ЗА РОДИТЕЛИ

(Попълва се от родителя преди постъпване на детето)

Уважаеми родители,
За да помогнем на Вашето дете да се адаптира по-лесно и бързо в детската градина, моля да споделите с нас информация за неговите навици, предпочитания и особености.

1. **Име на детето:** .....
2. **Как наричате детето вкъщи (галено име):** .....
3. **Какви са хранителните навици на детето?**
   - Храни се напълно самостоятелно
   - Има нужда от подпомагане/дохранване
   - Храни се само с пасирана/течна храна
   - *Специфични храни, които детето категорично отказва или към които има непоносимост/алергия:* .....
4. **Какви са навиците за сън и почивка?**
   - Заспива самостоятелно в леглото си
   - Заспива с приказка, песен или гушкане
   - Заспива с биберон, шише или любима играчка/залъгалка
   - *Обичаен час за обеден сън у дома:* .....
5. **Хигиенни навици и самообслужване:**
   - Използва самостоятелно тоалетна / гърне
   - Казва/сигнализира, когато има нужда (кои думички използва: .....)
   - Все още използва памперс (дневен / само за сън)
   - Мие ръцете си самостоятелно
6. **Как общува детето и как изразява емоциите си?**
   - Как реагира при среща с непознати възрастни/деца? .....
   - Какво го успокоява най-бързо, когато плаче или е разстроено? .....
   - Кои са любимите му игри и играчки? .....
7. **Има ли специфични здравословни или поведенчески особености, за които екипът трябва да знае?** (напр. силен страх от определени звуци, тъмнина, медицински състояния):

.....

Дата: ..... **Подпис на родителя:** .....

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

КАРТА ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА АДАПТАЦИЯТА

(Попълва се от учителите в групата през първите 14 дни)

Име на детето: ..... **Група:** .....
Дата на постъпване: .....

Моля, оценете поведението на детето за всяка седмица, като използвате скалата:
С – Спокойно/Справя се самостоятелно | **Т** – С тревожност/Има нужда от подкрепа | **К** – Критично/Силен отказ

Показатели за адаптация	Седмица 1	Седмица 2	Седмица 3	Бележки / Наблюдения на учителя
1. Раздяла с родителя сутрин *(плач, лесно сбогуване, отказ да влезе)*				
2. Емоционално състояние през деня *(усмихнато, пасивно, плач на импулси)*				
3. Хранене *(храни се само, приема храна от учител, отказ)*				
4. Обеден сън *(заспива лесно, лежи спокойно, плаче/не спи)*				
5. Хигиенни навици *(ползва тоалетна, контролира тазовите резервоари)*				
6. Игрова дейност и общуване *(играе с деца, играе само, търси контакт с възрастен)*				

Заключение на екипа след 14-дневния период:

- **Лека адаптация:** Детето е напълно адаптирано, приема дневния режим и правилата.