ОРЦЕ НИКОЛОВ
Ј.У.О. ДЕТСКА ГРАДИНКА

Како до полесна адаптација

- Совети и препораки за родители/старатели

ЈУОДГ „Орце Николов“
Советувалиште за родители и деца
„Растеме заедно“

Почитувани родители /старатели,

Вашето дете започнува за прв пат во градинка и следи период на адаптација кој е дел од развојниот процес на детето и вклучува многубројни различни емоции на радост, збунетост, страв, загриженост, вознемиреност, промена на навиките и динамиката, многубројни промени во однесувањето на детето. Адаптацијата наметнува многу дилеми и прашања кај родителите. Тоа е процес на прилагодување, односно време или период кое му е потребно на детето да се прилагоди во новата средина, а нејзината основна улога е воспоставување на социоемоционална врска помеѓу детето и воспитно-згрижувачкиот тим во градинката, како и воспоставување на чувство на сигурност, прифатеност и доверба.

Сите промени во овој процес се очекувани и нормални реакции на детето во новата и непозната средина, кога детето се одвојува можеби за прв пат од родителите, Стручниот тим на нашата градинка е тука за Вас да го надминеме процесот на адаптација.

Следат корисни информации и препораки, од нашиот стручен тим, кои се однесуваат на подготовка и надминување на периодот на адаптација на детето во градинка!

Ви Благодариме

ВРЕМЕТРАЕЊЕ НА АДАПТАЦИЈАТА

Периодот на прилагодување може да биде временски различен:

-**пократок** (една до две недели);
-**подолг** (до неколку месеци).
Понекогаш се јавува и т.н. **задоцнета реакција**, кога после привидно брза и лесна адаптација која трае неколку дена, детето започнува да покажува отпор кон градинката и одбива да оди. Детето смета дека доаѓањето во градинка е моментално, интересно и краткотрајно, се додека не го прифати како негово ново секојдневие.

ВИДОВИ НА АДАПТАЦИЈА

Се разликуваат неколку видови на адаптација, според тежината на прилагодување:

-**лесна,** кога реакциите и промените во однесувањето се надминуваат веќе во првите две недели од престојот во градинка;
-**умерено тешка**, со поинтензивни промени во однесувањето кои се пролонгираат и траат еден до два месеци од тргнувањето, а потоа се стабилизираат;
-**тешка адаптација,** проследена со долготрајни, упорни, силни реакции и промени во однесувањето кои траат и по неколку месеци.

РЕАКЦИИ И ПРОМЕНИ ВО ОДНЕСУВАЊЕТО

Можни реакции и промени во однесувањето за време на адаптацијата:

-**емоционални реакции**: плачење, раздразливост, лутина, агресивност, регресија во однесување (мокрење, повторно барање на цуцла, шише, пелени, цицање на прст..)
-**телесни реакции**: болки во стомак, главоболка, повраќање, одбивање храна, нарушен сон.

ФАКТОРИ КОИ ВЛИЈААТ НА АДАПТАЦИЈАТА

Времето и начинот на прилагодување на децата во градинка е различно и зависи од различни фактори:

-возраста на детето;
-претходни искуства во одвојувањето од родителите;
-усогласеноста во ставовите на членовите во семејството кон градинката;
-редовноста во градинка за време на адаптација;
-индивидуални особини на детето,
-степен на развој и здравствена состојба;
-воспитен стил на родителите и семејната атмосфера.

ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА ПОЛЕСНА АДАПТАЦИЈА

Процесот на прилагодување е индивидуален за секое дете, и потребно е време, соработка и трпеливост, со цел негово полесно надминување. Успешно завршениот период на адаптација е проследено со весело, опуштено и спонтано однесување на детето при доаѓање, како и за време на престојот во градинка. Следат неколку совети кои ќе ви помогнат низ овој процес:

- Бидете трпеливи и дадете му на детето доволно време да се адаптира
- Носете го лично Вие -детето полесно ја прифаќа промената кога ја чуствува сигурноста од присуството на родителите
- Претставете му ја градинката, преку едноставни и интересни информации за градинката
- Првиот ден носете го после појадокот – по 9 часот, детето треба прво да ја прифати градинката, а потоа оброкот
- Запознајте го детето со воспитниот и згрижувачки кадар на градинката
- Пократок престој во почетокот-30 мин за јаслена група, 45 мин до 1 час за поголемите возрасти, со постепено зголемување на временскиот престој

Придржувајте се на договореното време за земање на детето од градинка

Носете го редовно, одржувајте континуитет на носење во градинка

Прилагодете го ритамот на живот на детето во семејството со ритамот кој детето го има во градинка

Постојано охрабрувајте го вашето дете

Не заминувајте без поздрав, но и не се задржувајте предолго-долгото смирување или вашето повторно враќање не се препорачува

Негувајте позитивен став кон градинката, со усогласени родителски ставови за носење на детето во градинка

Важна е утринската разделба-обидете се да бидете смирени и да не ја покажувате тагата или вознемиреноста

ОРЦЕ НИКОЛОВ
Ј.У.О. ДЕТСКА ГРАДИНКА

Советувалиште за родители и деца
„РАСТЕМЕ ЗАЕДНО“

Работно време: 12-14:00ч,

Вторник, среда, четврток

(простори на објект Први стапки)

075/239-474 www.gon.mk ЈУОДГ„Орце Николов“