

## Тръгване на детска градина

Тръгването на детска градина е повратен момент както в развитието на детето, така и в отношенията ви с него. Рожбата ви, която в много случаи дотогава не се е отделяла от вас, дори за 2 часа и с която сте били в непрекъснато общуване от часа на раждането ѝ, сега трябва да се научи да се справя сама целия дълъг ден и да намери мястото си в група, съставена от други деца с често съвсем различни характери. За вас пък сигурно ще е също толкова трудно да приемете, че не знаете какво прави детето ви всяка минута от деня и че е предоставено на грижата на други хора, без да можете да му се притечете на помощ във всеки един момент.

А дали наистина всичко е толкова сложно, колкото изглежда? И има ли начин да се направи по-лесно и за вас, и за детето, така, че да сте сигурни, че детската градина е правилното решение и за двамата ви?

Първото нещо, което трябва да направите, е да обмислите много добре нещата – неминуемо ще си задавате въпросите “Дали не е рано?”, “Дали ще свикне?”, “Дали няма да боледува много?”, “Дали все пак не е по-добре да го гледа баба му?”.

Предимствата на детската градина са много – децата растат в колектив, стават самостоятелни много по-рано, което изгражда отрано у тях самочувствие и увереност в себе си, те свикват да преодоляват сами трудностите, да отстояват себе си в групата. Едновременно с това всеки ден в детската градина тече обучение по определен план и система, предоставящи многостранно предизвикателство за детето и задоволяващи всичките му потребности от двигателните до чисто интелектуалните, с помощта на които се добиват необходимите знания и готовност за училище.

И все пак тръгването на детска градина е решение, което трябва да се обсъди и вземе единодушно и от двамата родители – защото често ще се налага да си помагате при воденето и взимането на детето и трябва да сте на едно мнение и еднакво добре информирани, за да можете с възможно най-малко стрес да преживеете трудните първи дни и седмици. След като решението вече е взето, трябва да се опитате да разберете възможно най-подробно какво ви предстои, за да сте подготвени и да знаете как да реагирате – разпитайте приятелките си с деца или дори отидете някоя сутрин с тях да видите как ги оставят – това ще ви даде добра представа. Ще имате възможност и да огледате условията в детската градина и на място да се поинтересувате за записването.

В България детските градини приемат деца, навършили (или в определени случаи навършващи скоро) 3-годишна възраст. По-малките деца посещават ясла – обикновено това са деца на възраст 1 година и 2-3 месеца до около 2 1/2 годишни. Приемането става с подаване на молба до директора на детското заведение, което обикновено се прави пролетта за децата, които искат да тръгнат на градина от 1-ви септември, а към следата на м. Юни в детската градина се публикува списък на новоприетите деца, които тогава трябва да потвърдят, че ще посещават детското заведение. Ако има свободни места в подходящата група, деца се приемат и през останалото време на годината, но е по-добре да не разчитате много на това, а да подадете в срок молбата си, особено ако планирате да се върнете на работа и детето да посещава детска градина е част от този план.

И така, решението е взето, молбата е подадена и все пак имате още няколко месеца до тръгването на детска градина – това е идеалният вариант, тъй като ще имате достатъчно време да се подготвите. Вашето дете има нужда да знае, че ще тръгва на детска градина и какво го очаква там. Така, че започнете още отсега да разказвате за това – кажете му колко голямо е станало вече, колко много неща може да върши самичко и колко сте горди с него. След това му разкажете, че всички деца на неговата възраст тръгват на детска градина, опишете как се събират в една група, за да могат заедно да си играят, как носят различни играчки, с които се забавляват всички, как излизат на двора да тичат и да се пързалят на пързалките, а после сядат да се хранят заедно на малки масички и столчета. Хубаво е също да заведете детето да види как си играят навън децата в градината, погледайте ги през оградата или дори отидете някоя събота или неделя да си поиграете в двора на детското заведение, за да посвикне с обстановката.

Важно е не само да сте много конкретни, за да може вашето дете да си представи нещата – важно е също да представяте всичко в най-добрата светлина, подчертавайки колко ще е хубаво да си има нови приятелчета и място, където всички да си играят заедно дори, когато времето е лошо. За това могат да ви помогнат и някои детски книжки – например “Горската детска градина” на издателство “Фют” или “Франклин тръгва на училище” на същото издателство. В никакъв случай не допускайте детето да чува изрази като **“Ще видиш ти като тръгнеш на градина, да не мислиш, че там някой ще ти търпи глупостите!”**, говорете и с таткото, и с бабите и дядовците – от полза за всички е у детето да се създаде положителна нагласа и радост от тръгването на детска градина!

Важно е да говорите за тези неща достатъчно често и да отговаряте ясно и простичко на всички въпроси, които детето ще ви зададе. И ако не се сети да попита само, в един момент трябва да обясните, че през това време вие няма да сте в детската градина, а ще го заведете и ще го оставите там да си поиграе малко, след което ще го вземете – ако вече е оставало самичко при баба и дядо без вас или пък при някое приятелче, обяснете, че и с детската градина е същото. Непременно подчертавайте всеки път, че никое дете не остава там постоянно и че винаги ще го взимате. Разкажете също, че там има госпожа, която се грижи за децата вместо мама, пее, чете им приказки и им помага, когато има нужда – да се облекат, да идат до тоалетната или да се хранят, а също и ако ги закача някое дете. **Отново е важно да сте максимално конкретни – а също и да използвате правилните названия, учителката в детската градина е “госпожа”, а не “леличка” или нещо подобно.** Обикновено идеята, че ще остане там самичко, не се приема добре от детето – не се притеснявайте от това, реакцията е напълно нормална, особено ако детето не се е отделяло от вас. В такъв случай е хубаво, ако имате възможност през тези месеци, да потренирате малко – опитайте да оставяте детето с някого (баба, дядо, татко, леля...) за кратко, като винаги казвайте разбираемо за детските представи кога ще се върнете – не “след два часа”, което нищо не му говори, а “ще си дойда кога е време за обяд”. Това ще ви помогне много след тръгването на детска градина, когато детенце ще ви пита кога ще дойдете да го вземете – казвайте възможно най-точно “след като си изядеш обяда и преди да си легнат другите деца” (обикновено първата седмица децата остават само до обяд, докато посвикнат).

Другият важен аспект от подготовката за тръгване на градина е да създадете и затвърдите у детето относителна самостоятелност по отношение на нещата, които се очаква от него да върши само в градината. **Детето в детска градина трябва да умее да се храни самичко, да се съблича, облича и обува самостоятелно, да ходи само до**

**тоалетната.** Използвайте месеците, които имате, за да го приучите да се справя само – така ще намалите до минимум стреса от новата среда и новите изисквания.

Опитайте също да измените режима му (ако се налага), така че да е максимално близък до този в градината – може би ще се наложи да си ляга по-рано, за да можете да ставате и да се оправяте без бързана сутрин. Имайте предвид, че в детските градини приемането на децата става до 8.30 часа и по-късното отиване е само в извънредни случаи! А ако вие трябва да сте на работа дотогава, може да се наложи да ставате доста по-рано, отколкото детето е свикнало. Така че за да си спестите лошото сутрешно настроение и ревовете на недоспалото дете, когато и вие сте под напрежение и трябва да бързате, по-добре организирате мъдро нещата още отсега.

Хубаво е също така отрано да се погрижите за подходящи дрешки за градина – не се препоръчват бодита, гащеризони и тесни панталони с копчета или пък дълги тесни поли за момиченцата. Блузките и пижамките трябва да са с достатъчно широки отвори за главата. Най-добре е детето да носи леки дрешки без ципове и копчета, с които да му е трудно да се справя – панталонче на ластик и лека блузка са най-добрият избор. Обувките и пантофките е най-добре да са с цип или лепенки, връзките затрудняват както детето, така и персонала в градината.

Детето трябва непременно да има пълен комплект резервни дрешки за преобличане – потниче и гащички, чорапи, тениска, панталонче и връхна блуза, подходящи за сезона (не забравяйте да ги подменяте при промяната на времето). Ще имате нужда също от пантофки и раничка, в която да носите нещата – много мотивиращо за детето е да отидете да ги купите заедно, като му дадете възможност да си избере такива, които му харесват.

Така неусетно ще дойде и първият ден на градина. За да мине възможно най-леко, заедно пригответе от предишната вечер всичко необходимо – подходящи дрешки (не официални, не затруднявайте детето с дрехи, които трябва да пази), комплекта резервни дрешки и малко шише минерална вода в раничката заедно с любимата играчка, която детето да прегръща и с която да се успокоява. Предвидете достатъчно време за разсънване и обличане след събуждането, нека поне първия ден да не бързате – можете да пригответе и някаква лека закуска или плод за детето у дома – нещо, което то обича, защото може да няма апетит или да не му допадне закуската в градината (**но нека това да е само първия ден, подчертайте, че оттук нататък то ще се храни с другите деца в детската градина**). По пътя говорете на детето весело и окуражително, не допускайте да забележи притесненията ви – това ще го накара да мисли, че го очаква нещо лошо, щом вие сте толкова притеснена да го оставите на новото място. Когато пристигнете, представете детето на госпожата и му повторете как се казва тя – не настоявайте то непременно да подаде ръка и да я поздрави, ако не желае. Сложете дрешките в гардеробчето, можете да залепите и някоя любима картинка от вътрешната страна, обуйте пантофките и е време да се разделите. **Не протакайте** раздялата дори първия ден – кажете спокойно “Сега трябва да тръгвам, но ще дойда да те взема когато свършите с обяд и преди да си легнат другите деца!”, прегърнете детето, целунете го и тръгнете. Дори да се разплаче и да ви е ужасно трудно, не оставайте безкрайно дълго да се сбогувате – колкото по-дълго стоите, толкова повече ще реве детето. Зная, че ви е трудно да го оставите така и да тръгнете на работа или към къщи, а пред очите ви постоянно да е картината как детето ви плаче безутешно, защото сте го оставили на чуждо място. Зная също, че никога не бихте повярвали, когато

госпожите ви кажат, че децата плачат само докато мама изчезне от погледа им – но това действително е така. Децата забравят бързо – а градината предлага куп неща, които предизвикват интереса на детето, така че то много бързо се отвлича, когато престане да ви вижда и обикновено безпроблемно се заиграва с останалите. Ще се сети за вас и за това колко много сте му липсвала в момента, в който ви види на обяд и тогава най-вероятно ще се разплаче отново от облекчение, че сте пак заедно и умора от новите впечатления, а вие ще имате чувството, че е плакало безспирно от сутринта - но това няма да е вярно в огромната част от случаите. Госпожата в градината ще ви разкаже как е минал първия ден, дали детето е плакало много, хранило ли се е и играло ли си е – питайте за всичко, което ви интересува и се съобразявайте с препоръките. Детските учителки имат голям опит и обикновено добър подход към децата, така че могат да преценят дали и колко време още ще се налага да взимате детето на обяд, докато свикне. Обикновено това не продължава повече от седмица за повечето 3-годишни деца и повече от 2-3 седмици за децата в яслата.

Възможно е обаче първият ден да се окаже голяма изненада – още с пристигането си в градината детето да хукне към другите деца и играчките и толкова да е погълнато от всичко ново и интересно, че изобщо да забрави за вас и всичко да мине много леко. Това е идеалният вариант – но е важно да знаете, че на следващия ден рядко е същото. За повечето деца първият ден не е критичният, защото интересът към новото надделява – критични и тежки са следващите няколко дни.

За тях важи принципът “очаквайте най-лошото и се надявайте на най-доброто” – детето може да започне да плаче още от събуждането, да страда и да преживява предварително раздялата, като това поведение се развие до истинска драма докато стигнете до вратата на групата - или може изобщо да няма никакви проблеми повече и да тръгне нетърпеливо и с радостно очакване. За съжаление обикновено се случва първото, затова е много важно как вие ще се справите със ситуацията. Останете спокойни – а като знаете какво ви очаква, ще е по-лесно да запазите самообладание – не се карайте и не се изнервяйте от плача на детето. Бъдете много търпелива – всичко това е нормално, сега детето ви знае какво се случва, след като стигнете в градината и изпитва обясним страх и притеснение, че вие всеки момент ще си тръгнете и ще го оставите само. Отново ще кажа обаче колко е важно да не стоите половин час да се сбогувате – така само удължавате агонията, защото вместо да се успокои, детето наново ще изпада в истерия всеки път, когато понечите да си тръгнете. Няма нито смисъл, нито полза от това – най-добре е нежно, но решително да се сбогувате с прегръдка и целувка още първия път и да не се връщате от вратата.

Този период обикновено трае само няколко дни – много рядко повече. Обикновено плачът се “измества” с всеки изминал ден – отначало започвате още от входната ви врата, по-късно – едва когато стигнете до оградата на градината, а след няколко дни вече е чак на вратата на групата – до момента, в който хленчът е само когато си взимате довиждане. Има няколко неща, които могат значително да облекчат тези първи дни – да вземате всеки ден любимата играчка (тази, с която детето спи) и да си намерите компания. Ако имате приятелчета или по-голямо братче или сестриче, които също ходят в детската градина и с които да изминавате заедно пътя до там и раздялата, този период минава доста по-безпроблемно.

Детето ще свикне напълно с градината до края на първия месец – дотогава плачовете отдавна ще са престанали и това, което ще ви бави сутрин ще са дискусиите коя

играчка да вземете днес. Възможно е все пак да има рецидиви на плачливост – особено след ваканциите или след като детето е било болно и е останало по-дълго вкъщи.

Боледуването през първите два месеца е съвършено нормално и очаквано, много деца се разболяват още в края на първата седмица. Фактът, че детето боледува често в началото НЕ означава, че не е гледано добре в градината, че е държано на течение там или че е стояло голо – то просто вече е в колектив и е изложено на много по-чест контакт с вируси. А за да си изгради имунна защита, то трябва да преболедува поне няколко вирусни инфекции. Така че съвсем обичайно е първите месеци да изкарате няколко верижни разболявания – детето се разболява, остава няколко дни вкъщи, тръгва отново на градина и след седмица пак е болно. Със сигурност ще ви е много трудно, докато отmine този момент и дори може да започнете да се питате дали не сте сбъркали, като сте дали детето на детска градина и сега то е постоянно болно. Детето **НЯМА** да боледува постоянно – това трае най-много първите два месеца, които обаче сигурно ще ви се видят безкрайни. Важно е да не се отказвате през този период – неприятен е, но отминава. Следвайте стриктно съветите на лекаря си, давайте подсилващи имунитета сиропчета или таблетки и ще се справите.

Опитах се да ви покажа, че тръгването на детска градина е сложен, многостранен и често дълъг и труден процес. Но когато наистина “тръгнете” на градина, след всички страхове, плач, болести и колебания, ще разберете, че сте направили огромна крачка напред – не само вашето дете, но и вие. Преодолели сте многото първоначални проблеми, помагали сте търпеливо и сте дали на детето си това, което е най-трудно за един родител да даде – възможността да е самостоятелно и да се справя само със света. Извървели сте този път заедно, ръка за ръка – а от това връзката помежду ви е станала още по-силна. Оттук нататък ще можете само да се гордеете с вашето ходещо на детска градина момче или момиче, ще наблюдавате с радост и удивление промените – от хваналото се за полата ви дете до самоуверения и горд първолак, от първото стихче и първата песничка до първите букви в буквара...