

# За първи път на градина – тест за деца и родители

10 идеи как да направим по-лека раздялата с мама и тате

Рано или късно идва този момент, когато детето трябва да тръгне на ясли или на [градина](#) и да се отдели от добре позната семейна среда и от майка си. Промяната е свързана с несигурност и, естествено, се посреща от детето със страх и сълзи.

## 1. Вашата тревога е заразна

Месец-два преди детето да тръгне на градина, родителите са тревожни. Каква е обстановката, на какви възпитателки ще попадне, ще се впише ли в новата среда, ще страда ли от раздялата с дома ...

Разговорите вкъщи, по-голямото внимание, което родителите отделят на детето – всичко подсказва тяхната тревога. И дори хлапето да е 3-4-годишно, веднага я усеща.

## 2. Предварителни стъпки

Запознайте малкото с възпитателите и обстановката. Всяко ново и непознато нещо го плаши. Затова от по-рано посетете градината. Това ще избави детето от стреса, че попада в чужда среда сред напълно непознати хора.

## 3. Управление на емоциите

Ако майката е със сълзи на очи и гласът ѝ трепери, едва ли детето ще се чувства спокойно, когато отива на градина. И тя няма как да го убеди, че това са сълзи от радост. Така че почнете да възпитавате собствените си чувства. Ако усетите, че не можете да се справите със себе си, помолете таткото да се включи – примерно той да води детето на градина сутрин преди работа.

## 4. Ритуали за раздяла

Измислете си ваш ритуал за раздяла. Може да е просто целувка по бузата, дай пет... или някакъв жест от филмите, който детето обича да прави. Важното е да е кратко, да го зареди с положителни емоции и да остави усмивка на лицето му.

## 5. Договор

Сърцераздиращите сцени, когато детето пищи на вратата на детската градина, вкопчено в крака на майка/татко, не са радостна гледка. Затова, още докато пътувате към градината, се подгответе за раздяла. Кажете кога ще дойдете да го вземете – обяснете го просто и достъпно.

Вместо: *„Ще дойда да те взема точно в 16.00 часа“*, кажете: *„Сега ще закусиш, ще играете навън, ще обядвате с децата, а мама и татко през това време ще са на работа. Щом след обяд се напиш, ще дойдем да те вземем.“*

Така описани една след друга, дейностите създават ред и спокойствие у детето.

## 6. Не закъснявайте

Особено в началото, докато свикне с обстановката и децата, детето ще ви очаква. Ако сте се договорили с възпитателите през първата седмица да го вземате на обяд, не закъснявайте.

Организирайте деня си така, изчислете закъсненията на транспорта и опитайте да сте дори 10 минути по-рано. По-добре е вие да изчакате, отколкото детето.

Защото в началото най-големите му страхове са, че мама може да го забрави в детската градина.

#### **7. Отделете повече внимание на детето**

След като вземете детето от градина, му отделете повече време и внимание.

Измислете игри и занимания, в които да сте заедно.

Игрите, смехът, веселбите ще намалят тревогата и напрежението от предстоящата раздяла на следващия ден.

Вечер преди лягане му прочетете приказка. Избирайте специално такива, които ще го заредят с идеи и добро настроение. Примерно за костенурката Франклин, която децата много обичат. „Франклин тръгва на училище“ - разказва за всекидневие то там, за срещите с нови приятели и игрите, които го очакват.

#### **8. Подгответе се от вечерта за следващия ден**

Работата, тревогите, емоциите често натоварват прекомерно майката особено в първите дни, когато детето тръгне на градина. Тя е на прага на силите си и трудно съдържа емоциите си. Това не е от полза нито за семейните отношения, нито за детето.

Добре е да получи помощ и подкрепа от таткото - заедно да организират вечерите, да подготвят всичко за хлапето от предния ден – дрехи, закуска, да създадат такава организация, която ще разпредели задълженията и ще разтовари малко този, който е по-лабилен емоционално.

#### **9. Повярвайте, че детето ще се справи**

Тревогата на родителите е сигнал за детето, който му казва: „Едва ли ще се справиш!“

Колкото по-бързо вие се освободите от страховете си, толкова по-лесно и то ще почувства вътрешна увереност, че ще се справи и че няма нищо страшно.

#### **10. Вашата усмивка**

Тя е от решаващо значение. Ако майката не е щастлива, няма как детето да е усмихнато и спокойно. Не е разумно да се откажете от всичко, което ви доставя удоволствие, заради детето. Защото днес то тръгва на [градина](#), след 4 години – идва училището, а после гимназията – все изпитания за цялото семейство, а най-вече за детето.

Нека опитаме да превърнем тези моменти в празник.