



ДЕТСКА ГРАДИНА № 127 „СЛЪНЦЕ“

гр. София 1408, р-н „Триадица“,

ул. „ Дедеагач“ № 42

тел.: 02 958 92 91, e-mail: info-2224919@edu.mon.bg

УТВЪРЖДАВАМ:.....

ДИРЕКТОР: Г. ЛЕЩАРОВА

ЗАПОВЕД № 39/15.09.2026 г.

План
за адаптация на децата
в Детска градина № 127
"Слънце"
за учебната 2026/2027 г.

Приет на заседание на ПС от 15.09.2026 г.

ЧАСТ 1 АДАПТАЦИЯ

Какво представлява по своята същност адаптацията? Под адаптация се разбира приспособяването на живото същество към различни условия на околната среда и действащите в нея дразнители; това е процес на изменение на свойствата на дадена жива система и формите на нейното поведение, насочено към удовлетворяване на основни потребности; това е също изменение на чувствителността на анализаторите (сетивата) под влияние на изменящи се условия на живот и дейност (Десев, Л. Речник по психология-С., 1999, с. 24).

Разграничават се различни форми на адаптацията, като *физиологическа* - изменение във функционирането на анализаторите и други физиологични органи вследствие на промяна в елементите на външната и вътрешната среда; *психическа* - формиране на психически структури, например мотивация и постигане на унификация на цели и поведение; *социално – психическа* - привикване към съвместимост между психически процеси, свойства и отношения, проявявани от различни лица; *социална* - приспособяване на личността към нова група, нов колектив, ново общество или към специфични социални условия на живот и дейност.

През ранното детство процесът на адаптация е неразривно свързан с процеса на развитието. Приспособяването е *процес на уравновесяване* между организма на детето и средата, в която то живее. Приспособено е това дете, при което съществува равновесие между състоянието на организма и средата, т.е. чиито реакции са адекватни на въздействията на средата. А колкото по-адекватно реагира детето на въздействията на средата, толкова по-високо развитие е постигнало то.

Днес се установява, че в този процес на уравновесяване (приспособяване) взима активно участие *цялата психика на детето* - и волеви, и емоционалните, и познавателните процеси. Доскоро се смяташе, че за приспособяването имат значение само емоциите и е достатъчно на детето да му е весело и приятно, за да се приспособи бързо и леко. Оказва се обаче, че на първо място в този процес на приспособяване имат познавателните процеси. В старата среда детето познава всичко наоколо, знае мястото на всеки обект и се чувства спокойно и сигурно. А новото е неизвестно и затова то плаши детето, почти както всички се плашим от тъмното. Затова то плаче, но дори и да не плаче не престава да се измъчва, т.е. има нарушение в емоциите.

Затова първата грижа е детето да се запознае с новата среда. Трябва да му се покаже и обясни, че „това е тук, това е там и т.н. “При липса на такова запознаване отначало в новата среда детето често се връща назад в много отношения. Например, независимо че възрастното е свикнало само да регулира физиологичните си нужди, при постъпване в детска градина то може да започне отново да се намокря. Независимо, че в детските ясли детето е придобило вече известна самостоятелност и някои хигиенни навици, при постъпване в детската градина то може отначало да престане да се храни самостоятелно и др. Въпросът е, че в новата среда то просто не

знае още къде и как се върши всичко това. Запознаването с новата среда трябва да стане предварително и постепенно. За целта детето може да се заведе в детската градина отначало само за един ден или дори

само за половин ден, за да се запознае с обстановката, децата, играчките.

Наред с постепенното запознаване с новата среда е необходимо системно да се поддържа връзка със старата среда. Понякога само едно късче от старата добре позната и затова близка среда може да бъде спасително за детето и да му помага в трудния период на адаптиране. Това може да бъде любима играчка или кърпичка, или дрешка, или одеалце и т.н.

Много важна за процеса на приспособяване е т.н. *трансфера*. Тя се изразява в поддържане на връзката със старата среда и постепенно свързване с новата среда. Може и трябва да се очаква, че при постъпване в детска градина детето ще се привърже отначало само към един от персонала, а едва по-късно и към другите. Това може да бъде педагогът, който обикновено приема първия ден детето, може да бъде лелята, която например много прилича на майка му. Настойчивото изискване от детето да се свърже изведнъж с всички развива процес на *контратрансфера*. За осъществяване на трансфера и постепенно приспособяване и постигане на социална адаптация особено значение има майката, която отначало съпровожда детето в новата среда.

От физиологична гледна точка процесът на приспособяване е всъщност установяване на система от нервни връзки, т.е. на динамичен стереотип. Трудностите, които детето (а и всеки човек) преживява в адаптационния период, са свързани с необходимостта да бъде разрушен един динамичен стереотип и да бъде изграден нов такъв. Този процес има индивидуална продължителност, която зависи не само от обективните особености на средата (от степента на нейната сложност и от това доколко тя се различава от старата среда), но и от субективните възрастови и индивидуални възможности на детето.

Процесът на адаптация към детската градина е различен за всяко дете. Ето защо е важно по време на адаптационния период да се следва темпото на детето. Продължителността на адаптацията може да продължи седмица, две или месец. Екипът на ДГ № 127 „Слънце“ разбира, че всяко дете е уникално и може да се нуждае от известно време, за да се адаптира към новия ежедневен режим и рутина. От изключително голямо значение е и ролята на родителя за добрия процес на адаптация:

1. Подготовка за детска градина:

- Подгответе детето и му създайте позитивна нагласа за детската градина. За да подгответе детето си, преди всичко трябва да му разкажете за това, което ще му предстои. Говоренето за това, какво го очаква, съобразено с евентуалните му страхове, улеснява първите му стъпки (Сежер, 2013). Помогнете на детето си да формира положително отношение към детската ясла/градина. Обяснете му по достъпен начин за нещата, които децата правят в детската ясла/градина и защо е забавно място, но не го претоварвайте с

информация. Важното е детето да разбере, че мама и татко ходят на работа, а неговата работа е да посещава детска градина и да играе с децата;

- Изключително важно за плавната адаптация на Вашето дете е предварителната подготовка в семейството;
- Несигурността на родителя може да повлияе на отношението на детето към детското заведение. Разберете дали имате някакви страхове и негативни преживявания, свързани с детската ясла/градина или Вие самите се притеснявате от това, че се отделяте от детето си. Децата са сензитивни и ако Вие сте тревожни, то тогава тази тревожност несъзнателно се прехвърля и върху тях;
- Отделете достатъчно време сутрин преди тръгването към детска градина. Препоръчително е да се отдели достатъчно време, за да не се чувства детето припряно, периодът на подготовка преди тръгването за детска градина трябва да е приятен както за Вас, така и за Вашето дете;

Имайки предвид всичко това, педагогическият екип в детската градина предлага следното:

- Предварително се запознайте с дневния режим в детската градина, за да направите графика си у дома съвпадащ с него. По този начин денят на детето остава същият, поне що се отнася до графика.
- Необходимо е родителите да отделят между две и пет седмици за адаптация, като е препоръчително по време на този период да не внасят промени в ежедневието на детето.
- Предварително можете да се консултирате с учителите, относно предстоящата адаптация на Вашето дете.
- Родителите да попълнят анкета – тест, която е необходима на педагозите да се запознаят с особености на тяхното дете.
- Учителите от IV-те групи да посещават периодично децата в яслена група, които ще бъдат приети в техните групи през следващата година.

2. Първи стъпки в детска градина.

- Препоръчително е раздялата с мама или татко да бъде бърза и кратка. Когато сте вече в детската градина, кажете на своето дете, че ще остане за да играе с други деца и ще го вземете по-късно. Можете да опишете деня, който го чака. Детето трябва да знае, че ще остане в детската градина без Вас. Прегърнете го и преди да си тръгнете, помахайте с ръка за „довиждане“.
- Ако детето има любими предмети у дома, може да ги вземе със себе си в детската градина, това ще бъде в негова помощ при раздялата (нещо, което

му напомня за вкъщи).

- Осъществявайте ежедневен контакт с медицинската сестра/учителите относно това, как се справя детето с новата обстановка. Важно е да се изгради взаимно доверие между служителите и родители.
- Индивидуални срещи на родителите с педагозите в групата по установен график относно прогреса на детето - понеделник, сряда и петък от 13-14 ч.
- При деца, които трудно се адаптират към новата среда, е препоръчително престоят в ДГ да бъде 1-2 часа, след това до обяд и когато родителят и учителят преценят, детето да остава цял ден.

При деца с трудна адаптация към детска градина, могат да бъдат извършени следните стъпки с присъствието на родител:

1. Първи стъпки в детска градина.

Родителят посещава заедно с детето си детска градина през първите дни. Престоят трябва да е съобразен с режимния момент на децата. Родителят посещава детското заведение след предварителна уговорка с учителите или с медицинските сестри в групата.

Първите няколко дни служат за опознаване на средата, децата и възрастните. По време на престоя си детето се развежда от служител на детската градина из пространството, като му се представят децата, предлагат му се занимания и игри.

2. Раздяла с родител.

Ако детето има любим предмет у дома, може да го вземе със себе си в детската градина, това ще бъде в негова помощ при раздялата - нещо, което му напомня за вкъщи. От изключително значение и много важно е преди раздялата родителят да обясни на детето си, че излиза и ще се върне за да го вземе, както и при излизане е необходимо да помахва с ръка за „довиждане“. Първата раздяла протича около 15 минути. Ако детето се успокои в рамките на това време (дори и ако е разстроено при раздялата и плаче), раздялата се смята за успешна и времето за разделите се увеличава постепенно. Ако детето продължи да плаче, търси родителя си, не се заиграва с децата, не може да бъде разсеяно, не поддържа контакт със служителя, работещ с детето – раздялата се смята за неуспешна (Трифенова, 2017). При неуспешна раздяла се повтаря отново гореописана процедура.

3. Стабилизиране.

Времето за раздяла се увеличава плавно. Служителят, подпомогнал адаптацията, наблюдава детето. Ако детето е спокойно, може да остане за следобеден сън в детската градина.

ЧАСТ 2

МОДЕЛ ЗА РАБОТА

СЪС СЕМЕЙСТВАТА И ДЕЦАТА В ПЕРИОДА НА

АДАПТАЦИЯ ОТ СЕМЕЙНАТА СРЕДА КЪМ ДЕТСКАТА ГРАДИНА

I. Цел на модела

Ефективен модел за сътрудничество с родителската общност и децата през периода на адаптация от семейна среда към детска градина:

- плавен преход на децата при преминаването от семейна среда към детска градина;
- споделена отговорност за развитието и просперитета на детето;
- постигане на доверителни отношения и работещо партньорство;
- сътрудничество за ритуализация на живота на децата и изграждане на ценности.

II. Дейности за постигане на целите

Цялостният процес на адаптация се съпътства от редица специализирани дейности на екипа на детската градина, които да благоприятстват неговото протичане, а именно:

- Диференцирани принципи и дейности при адаптацията на всяко дете;
- Непосредствено участие на родителите в периода за спокоен преход от семейната среда към условията на детската градина;
- Свободен график по време на престоя на детето в ДЗ;
- Поетапен прием на децата в детската градина;
- Подкрепа на детето по отношение на навиците му през първоначалния етап на адаптация;
- Ежедневен мониторинг по отношение на здравето и психо-емоционалното състояние на детето;
- Провеждане на системни образователни мероприятия на педагозите и възпитателите с родителите;

III. Работа с родители

1. Създаване и поддържане на оптимална информационна среда за родителите;
2. Разработване и прилагане на ефективен механизъм за индивидуални консултации за родителите;
3. Разработване и прилагане на подходящи форми за запознаване на родителите с Програмната система на детската градина и очакваните резултати от възпитанието, социализацията и обучението на децата за съответната възрастова

група;

4. Провеждане на училище за родители – запознаване с Плана за адаптация на детската градина и попълване на анонимни въпросници относно възпитателния стил на родителите;
5. Поддържане на постоянна обратна връзка с родителите;
6. Родителски срещи по групи;
7. Присъствие на родителите в детската градина чрез включването им в дейности. Продължителността на присъствието на родителите, както и дейностите, в които могат да участват, се определят предварително на индивидуални срещи между учителите и родителите;
8. Открити практики пред родители или с участието на родители /работилници, ателиета и други/;
9. Осигуряване на материали за родителите с консултативен и указателен характер;
10. Участие на родителите в празничния календар на детската градина;
11. Участие на родителите в управлението на детската градина;
12. Родителски активи.

IV. Работа с деца

1. Осигуряване на позитивна среда на обучение, възпитание и социализация;
2. Провеждане на специални игри-занимания, насочени към подобряване на психоемоционалното състояние на децата;
3. Включване на всяко дете в дейностите на детската градина;
4. Провеждане на открити практики, работилници, ателиета и други мероприятия, които предполагат съвместна дейност на родители и деца;
5. Прилагане на индивидуален подход към всяко дете;
6. Възможност за включване на всяко дете в ДОД, при заявено писмено желание от родителя;
7. Осигуряване на среда за учене чрез игра, съобразена с възрастовите особености и гарантираща цялостното развитие на детето;
8. Изграждане на навици.

Тест за възпитателния стил на родителите

Познато ли ви е това?

Изисквате от вашето дете да се държи възпитано, да си измива ръцете, а то не реагира на вашите думи. Вие търпеливо повтаряте изискването си - отново не се случва нищо, докато не се стигне до повишаване на тон и поредната караница. Искате ли да знаете защо се случва така ?

Прочетете въпросите и изберете приблизително доближаващ се до вашите разбирания за възпитанието на вашето дете вариант за отговор. Отбележете буквата, която съответства на вашия избор.

- 1. Вашето дете иска да похапне нещо сладко, но на вас не ви се нрави желанието му. Как ще му откажете?**
 - А) Не, съкровище, няма да стане.
 - Б) Не мога да ти разреша, защото след малко ще се храним и ще си развалиш апетита. Освен това сладкото е вредно за зъбките.
 - В) Ще кажа на детето с благосклонен тон : “Сладкото се яде за десерт.”
- 2. Детето ви иска да гледа детски филм по телевизията. Какво ще направите?**
 - А) Ще се уговорим, че има право да изгледа само този филм. След това ще изключим телевизора.
 - Б) Ще го попитам : “Какво ти хареса вчера, когато играхте в детската градина? “Когато ми разкаже, ще му предложа да поиграем заедно на тази игра.
 - В) Ще му разреша да гледа филма. Детските филми не са опасни.
- 3. Искате вашият син Мишо да затвори вратата на стаята след себе си. След първото подканяне той обаче не го прави. Как ще се изразите в следващия момент?**
 - А) Не оставяй вратата винаги отворена, моля те, затвори я!
 - Б) Мишо, затвори вратата!
 - В) Мишо, толкова пъти ти повтарям винаги да затваряш след себе си вратата. Защо не ме разбираш?
- 4. Как ще реагирате, ако детето не изпълни вашето изискване?**
 - А) Ако не ме слуша, ще се опитам да му обясня защо изисквам това от него.
 - Б) Ще му кажа: “Следващият път, когато ме помолиш за нещо, и аз няма да го изпълня.”
 - В) Ще повторя изискването бавно и ще го докосна по ръката, за да направя напътствието си по-ясно.

5. Опитвате ли се да превърнете вашето изискване в правило?

- А) Не, преди да се скараме, аз се отказвам от намеренията си.
- Б) Понякога избягвам конфронтацията, понякога не мога и налагам своя ред.
- В) Аз не поставям много изисквания, но когато имам някои, ги налагам като правила.

6. Трябва да тръгвате за работа, а детето ви още се мотае. Как ще реагирате?

- А) Ще му повторя няколко пъти, че трябва по-бързо да се приготи.
- Б) Ще му кажа: “Съжалявам, но трябва да побързаш-много закъсняваме. Сега ще те издърпам навън.”
- В) Ще му обясня, че ще имаме проблеми, ако и двамата винаги закъсняваме - аз за работа, а то за закуска в детската градина.

7. Върху какво внимавате, когато поставяте пред детето си изисквания?

- А) Да ме погледне и да ме чуе добре.
- Б) Да ме чуе добре, ако не, извиквам така, че да ме чуе цялата къща.
- В) Да сме в едно и също помещение, за да не крещя.

8. Кой от начините на комуникация се отнася до вас?

- А) Ако детето не реагира на указанията ми, повтарям като развалена грамофонна плоча, докато на него не му писне.
- Б) Ако детето не се вслуша в това, което казвам, следва момент на „възпитание“.
- В) Ако детето не ме чува, му повишавам тон, докато не изпълни всичко.

9. Вашето дете атакува друго на игралната площадка. Какво правите вие?

- А) Отивам при него, хващам го за ръката и казвам: “Спри! Да нападаш е забранено!” След това питам детето си какво иска от другото дете.
- Б) Изобщо не се намесвам. Децата трябва да се учат сами да разрешават противоречията си.
- В) Отивам при тях и ги разделям. Ако не се разбират, трябва да си намерят раздалечени места за игра на площадката.

10. Как бихте определили своя възпитателен стил?

- А) Аз съм любвеобилен и притежавам търпение за спазване на правила.
- Б) По-скоро съм строг - бих предпочел моето дете да се държи така, както аз му казвам.
- В) Влияя се от ситуацията - намирам, че понякога можеш да си затвориш едното око, а понякога – да отвориш и двете.

Оценяване:

Ако имате най-много отговори В): вие нямате проблеми с общуването с детето. Ако формулирате вашите очаквания и желания, ще постигнете ориентирането му към правилата. Детето ви се възпитава правилно и когато се прави, че не чува, се справяте чрез повишаване на тона и ясни изисквания към него.

Ако имате най-много отговори Б): това показва, че сте склонни да предозирате изискванията си спрямо детето. Трябва да внимавате да не поставяте много на брой правила и забрани, защото това повишава опасността детето винаги да бъде отговорно за това, че „прави грешки“, на които вие реагирате прибързано.

Ако имате най-много отговори А): това означава, че ще продължавате да търсите оптимални начини за реагиране на неговите постъпки. Често сте склонни да се предадете с довода: “Не мога да направя нищо“. Определете кое за вас е наистина важно и го представете убедително. За едно петно на тениската светът няма да свърши.