



Карин дом

ПЪТЕВОДИТЕЛ В ПОМОЩ НА РОДИТЕЛЯ

ЗА СЕМЕЙСТВА С ДЕЦА ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ



Виргиния Василева

Пътеводител в помощ на родителя
За семейства с деца от 0 до 3 години

© Автор: Виргиния Василева
© Редактор: Веселина Василева
© Графичен дизайн: Мариета Василева
© Издател: Фондация Карин дом, Варна 2023

www.karindom.org

ISBN 978-619-91399-7-4

„Пътеводител в помощ на родителя“ се издава по проект **„Карин дом – следващите 20 години“**, финансиран от **Фондации Велукс**

В изданието са използвани снимки на фотографите: Гергана Енчева, Звезди Патаре и Дани Маринова.

В изданието са използвани материали, разработени от специалисти на Фондация Карин дом.

Варна, 2023 г.

Съдържание

1. Защо е важно ранното детско развитие	3
2. Как се развива моето дете. Тревожни сигнали в детското развитие. Какво и как мога да правя, за да стимулирам развитието на моето дете?	5
3-месечна възраст.....	5
6-месечна възраст.....	7
1 година.....	10
18-месечна възраст.....	12
2 години.....	14
3 години.....	16
3. Към кого да се обърна в случай на притеснения относно развитието на моето дете?	19
4. Насоки за лесно премахване на памперс и приучаване към самостоятелно ползване на тоалет.	22
5. Първа възрастова криза – как да преминем по-бързо и лесно през нея? Насоки за справяне с неприемливи поведения.	25
Насоки за лесно и бързо установяване на правила преди и по време на първа възрастова криза	26
Как да използваме наказанието.....	27
Какво стои зад неприемливото поведение	28
Стратегии за справяне с неприемливо поведение.....	28
6. Как да подготвим детето за тръгване на ясла/ детска градина?	31

Увод

Първите три години от живота на едно дете са уникални и неповторими. Опитът, който средата осигурява на детето чрез игра, творчество и общуване, е незаменим. В периода на ранното детство Вие можете да повлияете положително не само върху здравето, но и върху цялостното развитие на Вашето дете! Родителите и останалите хора, които присъстват в живота на детето, контролират количеството и вида на неговия сетивен и познавателен опит, както и на неговите преживявания. Детският мозък е в етап на бързо развитие и създаване на нови и нови невронни връзки, както и на пътища за учене. Ранното откриване на забавяне в развитието на детето Ви дава възможността да му предложите среда и занимания, които са богати на стимулации, за да се изградят оптимални мозъчни връзки. Средата, която осигурявате в ранните детски години, ще помогне на Вашето дете да достигне най-добрия си потенциал на по-късен етап от живота.

Понякога в ранните бебешки и детски години се случва така, че родителите имат своите съмнения относно правилното детско развитие. Започват колебания, появяват се множество въпроси от типа на: „Какво трябва да може да прави на тази възраст?“, „Дали се развива като останалите деца?“, „Другите деца на неговата възраст правят ли по-различни неща от него?“, „Дали то изостава или напредва в развитието си?“, „Дали е нормално на тази възраст да прави/да не прави това?“, „Една приятелка ми каза да изчакам да го „израсте“, но нещо не ми дава мира...“, „С другото ми дете май нещата не се случваха точно така. Кого да попитам дали това поведение е типично за възрастта или не?“, „Да се консултирам ли със специалист или да изчакам? Ако не ми се чака, кого да потърся?“, „Какво мога да направя, за да стимулирам развитието на детето си?“, „Какви игри и дейности да измисля у дома, така че те да бъдат приятни и в същото време полезни за неговото развитие?“...

Тези и подобни въпроси чуваме от родителите, с които работим всеки ден. Настоящият Пътеводител има за цел да синтезира част от знанията и опита на специалистите по ранно детско развитие от Фондация „Карин дом“.

1. Защо е важно ранното детско развитие

Изследванията показват, че периодът на ранните детски години е ключов за формиране на важни мозъчни функции и психични процеси с влияние върху здравето, поведението и ученето не само през детството, но и през целия живот на човека.

Мозъкът в първите години е пластичен и при нарушение на невронни връзки има възможност да ги компенсира с изграждане на нови, ако има правилната стимулация. Това е периодът, когато подкрепата на детето дава най-добри и най-трайни резултати.

Дългогодишният ни опит доказва, че всяко отлагане на срещата със специалист е загуба на ценно време.



Детето учи чрез игрите, развива своите умения и знания

Голяма част от децата, които сме подкрепили навреме, повишават в пъти шансовете си за успешен старт в общообразователната система. Вярваме, че е по-добре при най-малкото притеснение за детското развитие да се потърси консултант/ специалист. Често родителите отлагат тази среща, което създава риск да се изпусне важен период от развитието на детето и проблемът да се задълбочи.

Водени от нуждите на децата и семействата, през 2010г. създадохме програма „Ранна интервенция“ в гр. Варна. Програмата осигурява посещения от консултанти по ранно детско развитие в дома на детето или на друго удобно за семейството място (детска площадка, детска ясла, детска градина). Нашите специалисти разговарят с родителите и семействата за притесненията им относно детското развитие, наблюдават детето, неговата игра, хранене, движения, поведенчески реакции. Те предоставят ценни насоки за преодоляване на затрудненията и предизвикателствата в детското развитие. Предлаганите дейности и съвети превръщат всяка една ежедневна ситуация във възможност за учене и стимулиране

на детето в семейна среда. Оценката на услугата показва, че след излизане от нея 52% от включените деца нямат необходимост от ползване на терапия, специализирани услуги или ресурсно подпомагане в детското заведение.

Първите 3 години не се повтарят! Не изпускайте времето за подкрепа. Всеки ден е важен!

Децата са различни. Развиват се според своя ритъм, темпераментови особености, заложи. Трудно и ненужно е да бъдат сравнявани едно с друго. Обикновено приятелите и близките, водени от желанието си да успокоят родителя, са склонни да казват: „Ще го израсте“ и да опишат други подобни ситуации. Някои състояния обаче не се израстват! Със сигурност докато родителят чака това „израстване“, времето за реакция и терапевтично въздействие се губи безвъзвратно.

В следващите редове ще откриете някои основни показатели, които да Ви ориентират в това какво би могло да прави детето Ви на определена възраст, какви са критериите за рисково развитие, както и ценни насоки за игри и дейности, с които можете да стимулирате детското развитие.

2. Как се развива моето дете. Тревожни сигнали в детското развитие. Какво и как мога да правя, за да стимулирам развитието на моето дете?

3-месечна възраст

На тази възраст обикновено:

- ➔ Бебето се буди или е обезпокоено от силен шум;
- ➔ Реагира на леки звуци, като движи очите си;
- ➔ Усмивва се, когато му се усмихнат;
- ➔ Издава гукащи звуци;
- ➔ Плаче, за да сигнализира нужди;
- ➔ Отговаря със звуци, когато му се говори;
- ➔ Обича да му говорите или пеете;
- ➔ Държи дланите и пръстите си свободно отворени;
- ➔ Приближава ръцете си към средната линия на тялото, за да си играе, докато лежи по гръб;
- ➔ Държи играчка;
- ➔ Поднася играчка към устата си;
- ➔ Лежи по гръб и държи главата си срединно разположена, като гледа през повечето време напред;
- ➔ Лежи по гръб и ритва енергично с краченца, като ги редува;
- ➔ Лежи по корем и повдига главата си и горната част на гърдите от повърхността, като се опира на длани и предмишници;
- ➔ Гледа с доволен поглед към лицето на този, който се грижи за него, по време на хранене или игра;
- ➔ Реагира с удоволствие на приятелско държане – ритва с крачетата, движи ръчички, гука, усмивва се.



„Разговор“ с мама



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Бебето не реагира на звуци от заобикалящата го среда;
- ➔ Не се опитва да осъществява очен контакт с този, който се грижи за него по време на хранене, обгрижване, игра;
- ➔ Не отговаря с усмивка на усмивката на възрастен;
- ➔ Не се буди или не се обезпокоява от внезапен силен шум;
- ➔ Държи ръцете си плътно прибрани към тялото през повечето време;
- ➔ Рита само с едното краче;
- ➔ Не приближава ръцете си към средната линия на тялото, за да играе;
- ➔ Не обича да бъде прегръщано или си извива гърба, когато го държат на ръце;
- ➔ Реагира много силно на допир и звуци или е прекалено чувствително към светлина;
- ➔ Необичайно трудно се успокоява, въпреки опитите да го успокоите;
- ➔ Не обича да осъществява контакт с очите или предпочита да гледа само към светлина;
- ➔ Очите му се отклоняват или насочват в различни посоки.



Как да стимулирате детското развитие на тази възраст:

- ➔ Зарадвайте се, когато осъществите контакт с очи – бъдете емоционално по-експресивни;
- ➔ Използвайте гласа и лицето си, за да покажете своето внимание;
- ➔ Викайте бебето си по име, когато се намирате извън зрителното му поле, така че то да се обърне, за да намери гласа Ви;
- ➔ Четете детски книжки с ярки илюстрации като преувеличавате и сменяте интонацията с различни жестове и звуци, така че да провокирате интереса на детето;
- ➔ Пейте, пускайте радио или музика от друг източник. Желателно е да ограничите гледането на клипчета!!! Нека се чува музиката! Подходящи са детски песнички с жестове, които онагледяват думите, както и различни римушки и игралки „Замазала баба тавана“, „Буба лази“ и др.;
- ➔ Имитирайте звуците, които Вашето бебе издава в отговор на неговото гукане;
- ➔ Изчакайте то да се опита да Ви ги повтори;
- ➔ Играйте детски игри като пляскане с ръце и игра на „Ку-ку-дзак“;
- ➔ Поставете бебето по корем на земята да играе, когато е будно;
- ➔ Давайте на бебето си нещо, което да наблюдава – играчки, книжки, килимчета и одеялца с ярки и наситени цветове;
- ➔ Нежно масажирайте Вашето бебе и говорете за частта от тялото, която докосвате;
- ➔ Вземайте бебето, за да се храни и го гледайте в очите;
- ➔ Опитвайте се да тълкувате плача на Вашето бебе;

- ➔ Говорете на Вашето бебе, докато му сменяте пелените или го преобличате;
- ➔ Казвайте му какво правите като назовавате действията с кратки, ясни и отчетливи думи;

Детето навлиза в много ключов етап за формиране на своите социално-емоционални умения.

6-месечна възраст

На тази възраст обикновено:

- ➔ Бебето обръща главата си към звук или движение;
- ➔ Гледа към хора и/или предмети за дълъг период от време;
- ➔ Реагира на своето собствено име;
- ➔ Издава звуци на удоволствие и неудоволствие;
- ➔ Бърбори като използва звуци като „ба“, „да“, „ма“, „га“;
- ➔ Повдига си краката и хваща едното краче при игра;
- ➔ Може да поднесе крачето си към устата;
- ➔ Седи без опора или като се опира напред с ръце;
- ➔ Може да обръща главата си от една страна на друга, докато седи;
- ➔ Може да се обръща от корем по гръб и обикновено обратно;
- ➔ Повдига главата и гърдите си като се подпира с изпънати ръце, докато лежи по корем;
- ➔ Прехвърля тежестта на тялото върху краката си и пружинира нагоре-надолу, когато някой го държи в изправено положение върху твърда повърхност;
- ➔ Достига и хваща предмет, докато лежи по гръб;
- ➔ Прехвърля предмет от едната ръка в другата;
- ➔ Опознава играчка чрез опипване, лапане, завъртане, опит да я хвърли или да я дръпне, за да я активира;
- ➔ Може да докосва или трие собствените си гениталии при смяна на пелените;
- ➔ Момчетата могат да имат ерекция и това е напълно нормално за възрастта;
- ➔ Държи се приятелски с непознати, но може да покаже срамежливост, ако родителят не е в ползрението му;



Кой е там?

- ➔ Усмивва се на образа си в огледалото;
- ➔ Реагира на емоциите на този, който се грижи за него;
- ➔ Обича да играе на интерактивни игри като „Ку-ку-дзак“;
- ➔ Реагира различно на познати и непознати хора. Демонстрира предпочитания към познати хора. Оживява се и изразява радостна реакция при среща с тях;
- ➔ Демонстрира неудоволствие, възможно е и да плаче, когато обгрижващият го възрастен излезе от стаята.



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Детето Ви не участва в игра на имитиране на звуци;
- ➔ Не гука;
- ➔ Не обръща главата си по посока на звука;
- ➔ Е необичайно страхливо от движение или когато не чувства стабилна повърхност под себе си;
- ➔ Не се усмивва спонтанно;
- ➔ Трудно се успокоява, въпреки опитите Ви;
- ➔ Извързва се, когато се опитате да играете с него и не проявява интерес към гласа Ви;
- ➔ Не държи главата си в средата, гледайки нагоре, докато е по гръб;
- ➔ Не проследява с очи близък, бавно движещ се предмет;
- ➔ Обикновено държи палеца си стиснат в юмрука;
- ➔ Обръща си главата или я навежда, за да види нещо, което е пред него;
- ➔ Не задържа погледа си върху интересна играчка за около 3-5 минути;
- ➔ Не проявява интерес към играчки или хора.



Как да стимулирате детското развитие на тази възраст:

- ➔ Говорете на детето си, докато извършвате дейности като хранене, смяна на пелени или обличане. Казвайте на детето си какво правите. Използвайте по-прост език с кратки, ясни и отчетливи думи;
- ➔ Имитирайте гърлените звуци, които Вашето дете издава. Имитирайте „диалог“ с него, повтаряйки неговите звуци. Постепенно добавяйте нови звуци в „казаното“ от него;
- ➔ Разговаряйте с Вашето бебе и чакайте отговор със звуците, които то вече използва. Правете паузи и го изчакайте като поддържате контакта с очи. Бъдете усмихнати!;

- ➔ Викайте бебето си по име, когато влизате в стаята. В случай, че детето Ви все още не реагира на името си, се старайте да използвате едно и също галено или цяло име всеки път!!! Оставете всякакви гальовни обръщения от рода на: „миличко“, „зайче“, „слънчице“ за по-късен етап – тогава, когато детето вече е научило името си и реагира на него;
- ➔ Давайте му време да Ви открие с поглед преди да го вземете на ръце;
- ➔ Упражнявайте бебето си да седи подпряно с възглавници. За кратки периоди от време подпирайте напред бебето си на изпънати ръце и длани;
- ➔ Дръжте дрънкалка или друга интересна играчка/ предмет на близко разстояние от ръката на Вашето бебе и го провокирайте да я достигне самостоятелно;
- ➔ Нека бебето да играе пред безопасно огледало. Забавлявайте се като му показвате частите на тялото и лицето му;
- ➔ Осигурете на бебето си безопасна среда да пълзи и да се изправя;
- ➔ Нека бебето Ви гледа как правите балончета, докато казвате „б-б-б-балончета“;
- ➔ Описвайте на бебето си звуците, които то чува – „Телефонът звъни“ „Минава камион за боклук“ и т.н.;
- ➔ Пейте песни и слушайте музика с бебето си;
- ➔ Осигурявайте му защитено, безопасно пространство, в което да изследва движенията си.

Първата година от живота на детето е ключов период във формирането на базисното усещане за доверие и привързаност. Качеството на емоционалната връзка, която значимият (обгрижващият) възрастен създава с бебето оказва съществено влияние върху по-нататъшния емоционално – социален живот на детето. Също така има отношение и към начина, по който ще протече адаптацията на детето в детска ясла/ градина. Бебешкият плач не е каприз. Бебето плаче, за да изрази своя дискомфорт. То може да е гладно или мокро, да изпитва физическа болка или студ. През първата година от живота на детето е важно обгрижващият възрастен да бъде винаги на разположение. В последните години се наблюдава една пагубна за емоционалното развитие на децата тенденция – родителите са съветвани да оставят бебето да си поплаче в кошарката – това се представя като превенция на бъдещо „разглеждане“. В ранните бебешки години се формира усещането за базисно доверие в хората и живота. Родители, които откликват на бебешкия плач с грижа, гушкане, говорене, изграждат у детето си усещане за сигурност, спокойствие, доверие, удоволствие. Такива деца изследват с лекота външния свят, създават стабилни емоционални връзки с връстници, посрещат предизвикателствата с лекота и са уверени в способностите си. Бебетата имат потребност от прегръщане и докосване. Особено в първите шест месеца от тяхното развитие. Физическият контакт с майката (или с обгрижващата фигура, в случай, че поради една или друга причина майката отсъства от живота на детето) е от съществено значение за тяхното чувство за сигурност. Бебета, които са оставяни да плачат в кошарката, за да се научат да заспват сами, обикновено развиват базисно недоверие в живота и хората. Те усещат, че потребностите им са неудовлетворени, а светът е враждебен и несигурен. В зряла възраст тези хора са склонни да подлагат на съмнение и собствената си значимост. Обикновено тези деца се адаптират по-трудно в детско заведение.

1 година

На тази възраст обикновено детето:

- ➔ Подава играчки на възрастен, когато е помолено за това;
- ➔ Обича постоянно да вижда и чува познат възрастен;
- ➔ Различава непознатите от познатите хора;
- ➔ Посочва с пръст, когато иска нещо;
- ➔ Пляска с ръце и маха за „чао“, когато е помолено за това;
- ➔ Подпира се по мебелите, за да се изправи и сядат отново;
- ➔ Стои самò изправено, без да се подпира;
- ➔ Върви самò, като се подпира и залавя за мебели или големи предмети;
- ➔ Обхожда мебелите странично в изправено положение, като се подпира на тях;
- ➔ Взима малки предмети с върха на палеца и показалеца си;
- ➔ Удря два предмета един в друг;
- ➔ Хвърля предмети и наблюдава падането им. Подобна игра го забавлява и следи за реакцията на възрастния;
- ➔ Може да постави един предмет върху друг (строи кула от две кубчета);
- ➔ Пълзи по стълби;
- ➔ Бърбори („да-да-да“, „га-га“, „ба-ба“), като повтаря звуците продължително време;
- ➔ Може да имитира звуци от речта и/или думи, казани от други хора;
- ➔ Обръща се като е повикано по име;
- ➔ Насочва вниманието към нуждите си, като посочва или вокализира;
- ➔ Посочва към предмет, когато е помолено за това;
- ➔ Дъвче коричка хляб, бисквита или сварен зеленчук;
- ➔ Казва „мама“ и „тати“ съзнателно, гледайки към Вас.



Вече стоя права



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Не бърбори;
- ➔ Не се опитва да имитира звуци, издавани от другите;
- ➔ Не е тъжно или не забелязва, когато родителят излезе от стаята;
- ➔ Не гледа натам, накъдето посочва възрастният;
- ➔ Държи се приятелски с по-малко познати хора, без да търси майка си;
- ➔ Отказва храни с груба консистенция и/или ги поглъща без да ги дъвче;

- ➔ Не участва в интерактивни игри като „Ку-ку- дзак“ и пляскане с ръце;
- ➔ Изпълва прекалено коленете си, когато стои изправено;
- ➔ Неохотно става и сядат;
- ➔ Седи и играе в позиция „W“, при която ходилата сочат назад, а коленете напред;
- ➔ Хваща предметите, като използва само цяла длан;
- ➔ Използва едната си ръка или крак в значително по-голяма степен отколкото другите;
- ➔ Не прехвърля предмети от едната ръка в другата;
- ➔ Не посяга, пресичайки средната линия на тялото си;
- ➔ Не хвърля и не поклаща играчките. Не ги слага в устата си. Не ги дърпа в опит да ги активира;
- ➔ Не Ви гледа в очи – избягва погледа Ви, дори когато се усмихвате и пеете;
- ➔ Не наблюдава действията, които извършвате – не Ви следи с поглед;
- ➔ Не проявява интерес към храненето – често го храните, докато то гледа клипчета на електронно устройство.



Как да стимулирате детското развитие на тази възраст:

- ➔ Говорете продължително време, докато извършвате обичайни ежедневни дейности;
- ➔ Назовавайте предметите и действията, които Ви е и Вашето дете извършват;
- ➔ Поглеждайте към детето си, след като сте му говорили и му давайте време да повтаря след Вас;
- ➔ Осигурете кубчета или други малки играчки в малка кофичка, така че то да може да играе като премества предметите в и от съда;
- ➔ Осигурете кестени/орехи средно големи топчета, които детето да прибира в кутия със съответен отвор (под Ваш надзор);
- ➔ Помагайте му да напълни празно шише с камъчета или мидички (под Ваш надзор);
- ➔ Скрийте дрънкалка или малка играчка под кърпа или плат, докато бебето гледа и го попитайте „къде е ...“. Реагирайте емоционално, когато то открие играчката;
- ➔ Помогнете му да открие играчката, ако е необходимо;
- ➔ Четете на бебето, като му показвате картинките в книгата. Четенето преди лягане е хубава дейност, тъй като тя помага за успокояване и осигурява време за прегръдка;
- ➔ Учете го да разгръща страниците на книжка с твърди корици, като поставите ръката му под Вашата и извършвате заедно движението;
- ➔ Покажете телефони-играчки и кукли, които да храните заедно „наужким“;
- ➔ Осигурете безопасна среда да се движи около мебелите;
- ➔ Нека бебето Ви се опита да се храни с лъжичка. Помогнете му, ако е необходимо като поставите ръката му под своята и заедно хванете лъжичката;
- ➔ Нека бебето Ви използва чаша, за да пие.

18 месеца

На тази възраст обикновено:

- ➔ Разбира и изпълнява лесни команди като: „дай ми топката“, „покажи носата си“, „донеси кубчето“.
- ➔ Посочва основни части на тялото и дрехи при молба.
- ➔ Проявява интерес да гледа другите да извършват дейности в банята.
- ➔ Проявява интерес към собствените си изпращения.
- ➔ Изучава своето тяло с любопитство и удоволствие, включително гениталиите.
- ➔ Използва реч, която звучи като говор, но отделните думи не винаги са разбираеми.
- ➔ Използва спонтанно 10 до 20 различни думи, с които означава предмети.
- ➔ Задава въпроси, като използва една дума с повишен тон на гласа.
- ➔ Гледа към това, за което му говорите.
- ➔ Редува се в речта. Все още не изчаква, но има усещане за диалог.
- ➔ Ходи с леко раздалечени крака. Няма нужда да държи ръцете си повдигнати от лакътя, за да пази равновесие.
- ➔ Приляква, за да вземе играчка от пода и след това се изправя без помощ. Рядко пада.
- ➔ Катери се върху висок стол.
- ➔ Хвърля малка топка.
- ➔ Качва се и слиза по стълби, като се държи с едната ръка за възрастен или за парапет.
- ➔ Изучава околната среда енергично, връщайки се при своя родител като защитено място.
- ➔ Може да се притиска към родителя си, а след това да го отблъсква – демонстрира желание за самостоятелност.
- ➔ Може да избухне гневно, когато е изморено или разстроено.
- ➔ Отстоява желанията си чрез думи, плач или викане.



Играем с кестени



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Върви с ходила, силно насочени навътре или навън.
- ➔ Предпочита да лапа предмети, отколкото да ги изучава по друг начин.
- ➔ Не разбира или не реагира на познати думи, които използвате всеки ден.
- ➔ Използва жестове, а не думи, за да покаже това, което иска.
- ➔ Отказва да се отдели от родителя и изисква постоянно внимание.
- ➔ Не реагира на гласове.
- ➔ Изпада в паника при някои звуци.
- ➔ Използва пръст на възрастния, за да посочва или използва ръката на възрастния като инструмент.
- ➔ Когато иска нещо, Ви дърпа и Ви води към желаното, но не се опитва да комуникира с Вас.
- ➔ Не може да вгнезди кестен/орех камъче в отвор на бутилка за вода.



Как да стимулирате детското развитие на тази възраст:

- ➔ Нека детето Ви да прекарва повече време с други деца на същата възраст.;
- ➔ Разширявайте това, което Вашето дете казва, например „куче“ – „голямо куче“, „ам“- „храна“, „тате“ - „тате се прибра“.
- ➔ Задавайте въпроси като „Къде ти е носът?“ „Къде е татко?“. Помагайте му с отговора, ако има нужда.
- ➔ Разглеждайте семейни снимки и назовавайте членовете на семейството.
- ➔ Давайте време на детето си да се храни с лъжица и да пие от чаша, независимо от резултата.
- ➔ Направете дома си безопасен за Вашето дете, за да може то да изследва и изучава, без да чува „не“ през цялото време.
- ➔ Нека Вашето дете да помага, когато стане време за събличане, като му казвате например „събуй си чорапите“. Може да е необходимо частично да събуете чорапите първо, за да успее и детето.
- ➔ Прекарвайте колкото се може повече време, четейки на детето си.
- ➔ Давайте му книжките да ги разглежда самостоятелно.
- ➔ Направете специална книжка, като използвате картинки на хора и неща, които детето познава. Карайте го да назовава или посочва определени картинки.

24 месеца

На тази възраст обикновено:

- ➔ Бяга стабилно на цяло стъпало, като спира и тръгва с лекота.
- ➔ Изкачва се и слиза по стълби, като се държи за парапет или стена.
- ➔ Качва се и слиза от високи столове.
- ➔ Хвърля топка за тенис с вдигната ръка.
- ➔ Скача с два крака от земята едновременно.
- ➔ Драска спонтанно и усърдно.
- ➔ Храни се самостоятелно с лъжица.
- ➔ Може да прави изречения от 3 думи.
- ➔ Разпознава действия в картинките (може да каже кой какво прави).
- ➔ Знае имената на хората, с които общува най-често, обръща се към тях по име.
- ➔ Има речник от около 200 думи.
- ➔ Разбира и изпълнява лесни команди като „върви и вземи книжката си.“
- ➔ Може да избухне гневно, когато не получи това, което иска или когато не може да изрази спешни нужди.
- ➔ Участва в лесни дейности „наужким“.
- ➔ Предпочита да играе сам, отколкото с други деца, но обича да бъде сред други деца.
- ➔ Имитира домакински дейности, като метене, готвене или миене на съдове.
- ➔ Притиска се плътно до родителя при умора, болест или страх.
- ➔ Показва загриженост, когато вижда страданието на някой друг.
- ➔ Може да докосва или трие гениталиите си при смяна на пелените, когато си ляга, когато е напрегнато, развълнувано или го е страх. Момчетата могат да имат ерекция.
- ➔ Може да проявява интерес към собствените изпражнения и/или да гледа как други извършват дейности в банята.
- ➔ Обича да бъде голо, може да показва на другите гениталиите си – това е естествен начин да опознае собственото си тяло и пол.
- ➔ Може да изрази страх или да се гневи, когато нещата не стават така, както то е очаквало.
- ➔ Понякога изразява гнева си по неприемлив начин – плаче, хленчи, крещи, удря, хапе, „тръшка се“. Настоява нещата да стават по неговия начин.
- ➔ Допустимо е да реагира бурно при отказ или при опит да заменя играчки и да се редува.



Рисувам с приятели



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Повтаря едни и същи действия при игра и трудно се пренасочва към други дейности.
- ➔ Не допуска намеса в модела си на игра. Не Ви позволява да му покажете как се строи кула, как се бутат количките или как се храни кукла.
- ➔ Не може да играе само.
- ➔ Играе с играчките като ги лапа или използва повтарящи се действия, като удряне.
- ➔ Блъска си главата за стимулация.
- ➔ Често издава звуци, които не служат за комуникация, а приличат по-скоро на безпричинно „мрънкане“.
- ➔ Изглежда безстрашно и не разбира опасността.
- ➔ Има ограничен речник (по-малко от 50 думи), или не говори спонтанно.
- ➔ Не показва напредък в езиковите умения за последните шест месеца.
- ➔ Познат слушател (например родител) не го разбира, когато говори.
- ➔ Разстройва се, когато се опитва да общува.
- ➔ Не може да свърже две думи заедно, за да направи разбираемо изречение.
- ➔ Не може да следва лесни команди (например „Донеси си обувките“, „Намери татко“).
- ➔ Често произнася думи извън контекста, които не служат за комуникация и/или повтаря реплики от реклами или филмчета.
- ➔ Пада много.
- ➔ Не се опитва да се катери.
- ➔ Има тремор или треперене на ръцете, когато нарежда на куп малки предмети.
- ➔ Има затруднения с точността, когато посяга към предмет.
- ➔ Прави странни, нецеленасочени движения с ръце. „Пърха“ с ръце.
- ➔ Дълго се взира в детайли (въртене на гумите, движението на клоните на дърветата, сенките по улиците и др.).
- ➔ Рядко включва двете ръце в координирана дейност, напр. едната да държи купичка, с другата да храни кукла; едната ръка да държи кулата, другата да натиска кубчето.
- ➔ В игрите си не пресъздава елементарни елементи от ежедневието, напр. хранене на кукла, миене на съдове, готвене, пазаруване и др.



Как да стимулирате развитието на детето:

- ➔ Насърчавайте водни игри с фунии, пластмасови чаши, измервателни лъжици, празни пластмасови бутилки, дунапренени гъби, които се изстискват, кукла за къпане.
- ➔ Давайте лесни дървени или картинни пъзели с 3 или 4 цели прости форми.
- ➔ Предложете лесен избор вместо да задавате въпроси, изискващи отговор „да“ или „не“. Вместо да го попитате „Искаш ли сок?“, попитайте „Сок или мляко искаш?“. Давайте възможност за избор, който е добър за Вас.
- ➔ Не променяйте вече заявен от детето избор. Това ще го научи на постоянство и отговорност. Ще подкрепи уменията му за самостоятелност и саморегулация.

- ➔ Осигурете пастели или маркери, с които детето да драска с Вас върху лист.
- ➔ Давайте допълнително време на детето си да извършва дейности самостоятелно (например да си обува обувките, да си мие ръцете или зъбите под Ваш контрол).
- ➔ Показвайте как се споделя играчка или храна, като споделяте с Вашето дете и други хора. На тази възраст споделянето е трудно, но с търпение и постоянство децата се научават.
- ➔ Продължавайте да говорите за това, което Вашето дете прави. Задавайте лесни въпроси, като използвате „какво“ и „къде“.
- ➔ Играйте игри „наужким“ – хранете животни и кукли с въображаема храна и лъжичка, показвайте на детето пресъздаващи елементи с играчки – разговор по телефон-играчка, каране на коли по писта, готвене с въображаеми продукти и други подобни.
- ➔ Време е да започнете да назовавате емоциите на детето: „тъжен си“, „ядосан си“, „това те прави щастлив“...
- ➔ Поставяйки Вашата ръка върху неговата, можете да го научите да използва двете си ръце координирано, докато строите кула от кубчета или вгнездявате елементи в дъска с отвори.

36 месеца

На тази възраст обикновено:

- ➔ Изкачва се и слиза по стълби самостоятелно, като редува десен и ляв крак.
- ➔ Върви напред, назад и настрани.
- ➔ Може да стои и върви на пръсти.
- ➔ Кара триколка, като използва педали.
- ➔ Може да покаже предпочитание на ръцете (използва едната ръка повече от другата), но е допустимо и двете ръце да са еднакво водещи.
- ➔ Може да направи един разрез на хартия с детска ножица.
- ➔ Може да нанизва големи мъниста на връзка за обувка.
- ➔ Говори с изречения, като използва думи като „и“ и „но“.
- ➔ Използва въпроси, за да получи информация и да създаде контакт с другите.
- ➔ Задава въпроси с „кой“; „какво“, „къде“ и „защо“.
- ➔ Обича приказки, песнички и стихчета.



Помагам в кухнята

- ➔ Участва в по-сложни игри „наужким“, като напр. игра на семейство, в което приема ролята на мама или татко.
- ➔ Може да играе на доктор и да преглежда тялото на другарче.
- ➔ Играе с други деца като се опитва да се кооперира с тях в съвместна дейност. Развива умения за изчакване, редуване и размяна на играчки.
- ➔ Обича да помага на възрастен в домакинската работа.
- ➔ Може да покаже страх от въображаема опасност или страх от тъмното.



Необходимо е да потърсите специалист по ранно детско развитие, ако:

- ➔ Комуникира като използва само отделни думи.
- ➔ Не свързва 3 до 4 думи в изречение.
- ➔ Спъва се или се препъва без очевидна причина.
- ➔ Има тремор или треперене на ръцете, когато нанизва или рисува.
- ➔ Играе роли, които включват сексуални действия.
- ➔ Продължава да търка гениталиите си пред другите, след като много пъти му е казвано да не прави това.
- ➔ Избягва връстниците си. Предпочита да играе с по-малки деца или деца с по-ниска степен на развитие.
- ➔ Показва липса на съчувствие, когато другите са тъжни или наранени.
- ➔ Говори неразбираемо.
- ➔ Повтаря думи, части от думи и звуци (заеква).
- ➔ Не Ви чува, когато викате от друга стая или когато говорите шепнешком.
- ➔ Отговаря на въпроси неправилно или винаги пита за думи или фрази, които иска да бъдат повторени.
- ➔ Не може да следва лесни команди.
- ➔ Избягва контакт с други деца, разстроено или агресивно е, когато другите деца го приближат.
- ➔ Не изчаква реда си в съвместна игра с друго дете или възрастен.
- ➔ Избягва да гледа хората в очите.
- ➔ Проявява интерес към ограничен набор от играчки – само коли или само топчета.
- ➔ Яде неядливи неща – опаковки, камъчета, играчки.
- ➔ Трудно се задържа на едно място за повече от 10 мин., дори при наличието на интересни играчки.
- ➔ Не може да изслуша докрай кратка детска книжка (напр. 5- 6 страници).
- ➔ Не хваща молив и не прави опити да рисува.
- ➔ Не забелязва малките илюстрации или елементи от тях в детска книжка.



Как да стимулирате развитието на детето:

- ➔ Нека Вашето дете да прекарва повече време с деца на същата възраст, за да се научи как да играе с другите.
- ➔ Насърчавайте споделянето и редуването с другите.
- ➔ Давайте команди от две стъпки, обвързани с контекста (например „Събуй си обувките и ги сложи в килера“, „Измий си ръцете и ела на масата“).
- ➔ Заведете детето си до магазина и го накарайте да избира с Вас стоки, като същевременно коментирате какво купувате и как ще го използвате.
- ➔ Водете разговори с „какво ще направиш, ако...“. Те могат да изглеждат глупави, но позволяват на детето Ви да гледа на проблемите по различен начин.
- ➔ Играйте с думи. Съставяйте рими или песнички. Задавайте елементарни гатанки.
- ➔ Маскирайте се, за да играете на измислени игри. Разигравайте сюжети от приказки или детски филмчета. Имитирайте членовете на семейството.
- ➔ Помагайте на детето си да прави колажи с всякакъв вид неща – пръчки, памучни топки, хартия и копчета.
- ➔ Насърчавайте Вашето дете да Ви казва как се чувства, като назовава чувството. Можете да кажете, „Лицето ти ме кара да мисля, че може би се чувстваш тъжен.“ Правете различни физиономии пред огледалото.
- ➔ Нека Вашето дете Ви помага в готвенето, нека прави неща самостоятелно, като изсипване на съставките или разбъркване на тестото в купата. Може да реже меки неща с тъп детски нож или да пресипва от купа в купа с помощта на прибор.
- ➔ Когато четете приказки, накарайте детето си да Ви разкаже приказка по картинка от книжка, вместо реално да четете приказка от книжката.
- ➔ Докато четете позната детска книжка, правете паузи и давайте възможност на детето да допълни историята или да каже какво следва.
- ➔ Учете кратки стихчета.
- ➔ Рисувайте с пръсти, с пяна за бръснене, по пясъка.
- ➔ Моделирайте с пластилин и формички.

3. Към кого да се обърна в случай на притеснения относно развитието на моето дете?



В случай, че Вашето дете не покрива показателите за ранно детско развитие за съответната възраст е важно навреме да потърсите консултант по ранно детско развитие. Не отлагайте! Днешните решения могат да подобрят бъдещото благополучие на детето Ви!

Не чакайте децата да „израстат“ своето изоставане – ранното включване в програмата за ранна интервенция на Фондация „Карин дом“ – Варна или в друга програма по ранно детско развитие по местоживеене, осигурява на децата по-добри шансове да преодолеят предизвикателствата в развитието си!

Консултантите по ранно детско развитие към Карин дом са специалисти с профил психология, логопедия, кинезитерапия, ерготерапия, специална педагогика, които са преминавали през допълнителни обучения/ специализации и имат практически опит в работа с деца в ранна детска възраст. Фокусът им на работа е не само детето, но и цялото семейство. Родителите споделят, че в резултат на тази услуга добиват повече увереност, мотивация и спокойствие, защото разбират как да подпомогнат развитието на детето си в домашна среда.

Услугите по ранна детска интервенция на Карин дом са насочени към бебета и малки деца от 0 до 3 години, които:

- ➔ са в риск от изоставане в развитието си, вкл. недоносени или с ниско тегло при раждане;
- ➔ изостават в някоя от областите на развитие – познавателна, двигателна, речева, социална, емоционална;
- ➔ са с диагностицирано състояние.



Семейството е най-важният ресурс за детското развитие

Услугата на Карин дом дава навременна подкрепа на тези родители чрез:

- ➔ **подкрепа още от родилния дом** – социално-психологическа помощ и информиране за услуги, които семейството може да ползва след изписване на детето;
- ➔ **посещения в домашна среда** – дават се насоки за структуриране на средата, позициониране на детето, за дейности, стимулиращи езиково-говорното, познавателно развитие, уменията за самообслужване и др.;
- ➔ **предоставяне на информация**, касаеща медицински услуги, социални, образователни услуги и други;
- ➔ **групови форми на занимания в Център „Карин дом“** за социализация и подготовка за интегриране на детето в общообразователно детско заведение;
- ➔ **подпомагане адаптацията** в детската ясла или градина, която детето ще посещава или вече посещава;
- ➔ **група за деца и родители** – за развитие на функционална комуникация и адаптивни умения – насочена е към деца с нарушения от аутистичния спектър и/или изоставане в езиково-говорното развитие;
- ➔ **Библиотека на играчката** – пространство, в което родители и деца могат да играят заедно, подпомагани със съвети и указания от специалист на Карин дом;
- ➔ **ресурсна библиотека** с литература, играчки и оборудване – на разположение на семействата за ползване;
- ➔ **осигуряване на подкрепа от родител**, който е бил в сходна ситуация – „родител за контакт“;
- ➔ **групи за взаимопомощ** и подкрепа за родители – водени от психолог;
- ➔ **индивидуални психологически консултации** за родителите с психолог/психотерапевт;
- ➔ **обучение на родителите** – провеждаме тематични срещи и отворени обучения, както и семинари по теми в областта на детското развитие.

Някои родители се притесняват да потърсят специалист по ранно детско развитие. Страхуват се че детето им може да получи етикет или да попадне в някакъв регистър, което да окаже негативно влияние в зрелия му живот. Такова нещо няма!!! Включването в програма „Ранна детска интервенция“ не е обвързано с поставяне на диагноза или идентифициране на детето като дете със затруднения на институционално ниво и това само по себе си не може да попречи на детето в бъдеще да кандидатства в детска градина или училище. Напротив, ранната детска интервенция подпомага процеса по социално включване на всяко дете. Консултантите по ранно детско развитие могат да информират родителите за допълнителни услуги, които да подкрепят ранната социализация на детето. По-голямата част от децата, включени в услугата, преодоляват своите затруднения в ранните си години и постъпват в първи клас на образователната система без допълнителна подкрепа.

Важно е да знаете, че не всеки специалист има опит и компетенции за работа с деца до 3 години. Това е изключително чувствителна възраст. Работата с бебета и малки деца предполага добро познаване и разбиране на спецификите и етапите на развитие, затова е важно да знаете с каква експертиза разполага специалистът/ консултантът преди да му се доверите. Услуги по ранно детско развитие или ранна детска интервенция има разкрити в много от общините в България, които са достъпни за семействата с малки деца.

Допълнителни ресурси относно развитието на Вашето дете са:

- ➔ Дигиталната библиотека на Фондация „Карин дом“: <https://library.karindom.org/>
- ➔ информация за Програма „Ранна интервенция“ на Карин дом: <https://karindom.org/ranna-intervencia/>
- ➔ Стандарти за развитие и учене в ранното детство: от раждането до три години“ https://www.iphs.eu/n/images/knigi_snimki/Standarts_0-3_Years_full%20text.pdf.



Екипът на „Ранна интервенция“ на Карин дом

В случай, че имате притеснения относно развитието на Вашето дете, можете да ни потърсите на тел.: 052/ 30 25 18 или 0878 30 25 18, Фондация „Карин дом“ – гр. Варна.

4. Насоки за лесно премахване на памперс и приучаване към самостоятелно ползване на тоалет

Приучаването на нашето дете към използването на гърне е първото голямо предизвикателство към нас като родители. Това е важен етап от порастването и придобиване на самостоятелност в живота на детето. До този момент всичко при него е идвало наготово – храна, обич, топлина, чистота. Сега то трябва да положи усилия, за да остане сухо и чисто. Това е ново умение, което въвежда детето в света на възрастните – там, където има самоконтрол, ред и правила. При различните деца премахването на памперса отнема различно време. Това, което се изисква от вас като родители е на първо време да се заредите с **време и търпение!**

Преди да преминем към тази стъпка е добре да преценим дали детето е готово за тази промяна.

- ➔ Първият и най-важен сигнал, че е време да започнем с премахването на памперса на детето ни, е неговото физическо развитие. Детето трябва да е развило уменията да седи дълго време стабилно в удобна позиция. Когато говорим за изхождане по голяма нужда, детето трябва дори да е проходило стабилно и да прави опити да слиза и да се качва по стълби. Това е важен момент от гледна точка на физическото развитие и заздравяването на мускулатурата на детето, която отговаря също така и за задръжката и контрола на изхожданията.
- ➔ Памперсът на детето остава сух в продължение на поне 1-2 часа.
- ➔ Изглежда, че вашето дете проявява интерес от използването на тоалетна или носенето на бельо за големи.
- ➔ Детето може да даде знак или сигнал за това, че осъзнава изхождането си или че иска да използва тоалетна. Обикновено започва да търси уединено място, на което да се скрие, застава в по-странна поза и се изхожда на някакво специално за него място.

В случай, че Вашето дете показва тези индикации, то значи е време за подготовка:

- ➔ Разглеждайте книжки на тази тематика.
- ➔ Наблюдавайте къде е по-голям интересът на детето – към гърнето или към тоалетната.
- ➔ Посетете магазин за детски стоки и изберете заедно гърнето. Дори тогава, когато детето още не е проговорило, то може да демонстрира своите предпочитания чрез движенията на ръцете или краката си, чрез усмивка или чрез задръжане на погледа върху конкретен обект.
- ➔ Изберете панталони и клинове, които е лесно да се обличат и събличат, докато тренирате вашето малко дете. Оставете настрана гащеризони, панталони с колани, роклички, докато тренирате. Бавно свалящите се дрехи могат да доведат до неуспешни опити. Усещането на детето за неуспех и напрежение може да го демотивира и да саботира всичките ни усилия. В случай, че сте избрали топлите пролетни и летни месеци, за предпочитане е да оставяте детето по гащички, които позволяват лесно и бързо сваляне. Така то ще се чувства по-близо до целта и по-свободно да опитва.
- ➔ Понякога за децата е трудно да пишкат голи или усещането им е странно, непознато, седналата поза също. Затова може да тренирате ходенето по гащички, сядането на гърнето с памперс и други подобни варианти.

- ➔ В случай, че детето все още не показва интерес към тоалетната, не се задържа за дълго на гърнето, не дава индикации, когато памперсът е пълен, това не е причина да отлагаме приучаването към гърне. Вероятно обучението за премахване на памперса ще се случи по-бавно и ще се наложи някаква допълнителна подкрепа.
- ➔ Не чакайте детето „да е готово“! Подкрепете готовността му и действайте!

Подгответе средата:

- ➔ Подгответе протектори за леглото/ кошарата на детето, както и за колата.
- ➔ Осигурете преходни гащи, които да ползвате, когато сте с детето в обществен транспорт, на гости или на друго място, където Вие бихте се чувствали неудобно от евентуален инцидент. Преходните гащи имитират обикновено бельо, но са непромокаеми. Целта е детето да има усещане за мокро, за да се стимулира задръжния процес и инициативата за ползване на гърне, докато от друга страна средата навън остава суха и чиста.
- ➔ Подсигурете си много резервни дрехи.
- ➔ Заредете се с мокри и сухи кърпи, подходящи попивателни стирки и гъби.
- ➔ Добре е да изберете един от двата варианта: гърне или тоалетна седалка. В случай, че изберете втория вариант, задължително използвайте стъпало/ степенка, които да осигурят на детето възможност за стабилен седеж. Стимулирайте децата си да използват този модел отколкото е възможно по-ранен етап, запазете гърнето за през нощта.
- ➔ Някои деца се научават бързо да ползват гърне вкъщи, но отказват да седят на чужди места или да се изхождат навън. За целта може да си осигурите сгъваемо гърне. Обикновено то има компактен размер, така че да можете да го носите в раницата или в чантата си.
- ➔ Осигурете седмица-две, в които семейството е в спокоен, рутинен режим. Целта е да сте винаги, изцяло на разположение на детето, за да можете да проверявате на всеки 20-30 минути дали бельото е чисто/сухо и да подканяте детето към ползване на гърне/тоалетна, както и да реагирате спокойно, в случай на подмокряне/ зацапване.

Ето някои насоки:

- ➔ **Вървете с темпото на детето си** – „Следвайте детето!“ Децата се научават да контролират тазовите си резервоари според собственото си темпо. Този период е различен за всяко дете, като най-често това се случва в периода от 18 до 24 месеца, но може да отнеме и времето до 5 или повече години.
- ➔ **Кога е подходящо да започнем** – няма точно време. Най-важно е да направите тази стъпка, когато вие като семейство се чувствате готови. Стресът определено не е помощник в тази ситуация. Ако детето отказва да седне – не го насилвайте; ако е започнало посещение на детско заведение – изчакайте да се адаптира; ако сте сменили жилището – изчакайте детето да свикне с новата обстановка. Нека детето също е спокойно и готово, и тогава предприемете тази стъпка.
- ➔ **Обединете всички близки, полагащи грижи** – „Правим ли го – правим го всички!“ Важно е, когато започнете да приучавате детето към ползването на гърне, всички възрастни да го правят. Да не се случва така, че при мама трябва на гърне, а при тате или при баба не е задължително или обратното.
- ➔ **Памперсът** – често наблюдаваме в практиката си погрешното разбиране, че „изчезне ли от живота на детето памперсът – той трябва да изчезне веднъж и завинаги“. Поради притеснения относно хигиенните норми в обществото или някакви лични неудобства, родителите са склонни да държат децата вкъщи без памперс, а да ги пращат на детска ясла/градина или да излизат на разходка с памперс. Подобна ситуация е разбираема за нас възрастните, но много объркваща за децата. Получавайки разнопосочни

изисквания, децата се учат да не ги следват. В крайна сметка детето не знае какво да прави. Логиката „вкъщи така – навън иначе“ е сложна за разбиране от малкото дете; то има нужда от ясни, общовалидни изисквания, за да се научи да регулира поведението и тялото си спрямо тях.

- ➔ **Малки изключения** – веднъж щом сте решили да приучите детето към ползване на гърне/тоалетна, е допустимо, а в началото дори желателно, да задържите памперса само за периода на дневния и нощния сън.
- ➔ **Давайте пример** – изберете място, където да стои гърнето на Вашето дете, то да го вижда и всеки път го водете там, за да го използва. Това може да е банята, тоалетната или кът от стаята, който да е по-прикрит. Ако имате по-голямо дете, нека то показва как се ползва тоалетната, ако нямате – според пола на детето нека посещава тоалетната съответно с майка си или баща си.
- ➔ **Използването на книжки и играчки** – слагайте детето си всеки път след хранене на гърнето, защото тогава се засилват функциите на отделителната система, също така и винаги преди лягане и след ставане от сън. Сложете в близост до гърнето книжки, играчки, които биха го задържали по-дълго време неподвижно седнало на гърнето.
- ➔ **Емоционални реакции** – винаги поощрявайте и окуражавайте детето след като се е справило с контрола на резервоарите си, открийте нещо силно мотивиращо за него и го използвайте за своевременна предметна награда. Ако се случи инцидент – никога не повишавайте тон и не се карайте – това само ще накара детето Ви да става все по-тревожно и неуверено в себе си и ще удължи процеса на приучаване.
- ➔ **Ден и нощ** – премахнете първо дневния памперс, когато видите че няколко поредни сутрини детето се събужда сухо или леко влажно – тогава започнете да премахвате и нощния. Най-вероятно ще има инциденти, така че се подгответе с протектор за матрак или еднократни чаршафи, които да предпазват матрака през нощта.

Използването на тоалетната е важно умение, което допълнително развива независимостта на вашето дете и повишава неговата увереност. Целта на обучението е да научи детето как да разпознава усещането, което изпитва в тялото си, преди да се наложи да използва тоалетната и да успее да задържа, докато стигне до нея или съобщи за нуждата. Най-важното нещо, което трябва да запомните е, че обучението в използване на тоалетна/гърне е процес и детето Ви ще има пропуски и неуспехи, но не се отказвайте и резултатът ще е налице много скоро.

Има много трикове, спомагателни средства, пелени, музикални гърнета и други интересни варианти, с които да подкрепите и улесните махането на памперса. Ако се затруднявате въпреки това, потърсете специалист по ранно детско развитие, който ще Ви даде още свежи идеи за премахването на памперса.

5. Първа възрастова криза – как да преминем по-бързо и лесно през нея. Насоки за справяне с неприемливи поведения.

В рамките на човешкия живот обикновено всеки от нас преминава през различни възрастови етапи и периоди. Налице са и няколко типични за тях кризи. Сякаш много се знае и се говори за пубертета при тийнейджърите, но не чак толкова за първия, т. нар. „**бебешки пубертет**“ или „кризата на ината“. Първата възрастова криза настъпва на около две и половина-тригодишна възраст (според особеностите на всяко едно дете може да е по различно време; при някои деца настъпва много по-рано, а при други на около 4-5 годишна възраст). При деца с особености във физическото, интелектуалното и социално-емоционалното развитие този период може да настъпи и на по-късна възраст. В този период детето иска да направи всичко само. То вече е способно на повече самостоятелност в ежедневните дейности и започва да изпробва възможностите си. Говорът се развива, изреченията стават сложни, започват разнообразните изказани или премълчани въпроси и влизането на детето в различни роли, както у дома, така и в детската градина, навън. То започва да се състезава с другите деца, да ги наблюдава, да се опитва да имитира поведенията им, да сравнява с тях способностите си, да търси своята идентичност. Но детето все още няма окончателно формирани пространствено-времеви усещания, поведението му е поривно, импулсивно, следва своите потребности и желания. Все още се учи да изпълнява чуждите инструкции и наставленията, които идват от външния свят. Получава се сериозен сблъсък между това, което то иска да прави самостоятелно и правилата, наложени му от средата – от родители, възпитатели и др. Този сблъсък поражда криза. Тази първа възрастова криза е много ключов период в развитието на детето. Начинът, по който детето ще се справи с този етап и различните реакции на възрастните около него, предопределят до голяма степен изграждането на неговия характер и поведение в бъдеще. Влияние в начина на протичане на първата възрастова криза оказват особеностите на самото дете, неговият темперамент, ресурсите на средата, възпитателните модели в семейството, степента на социализация и др.

Детето вече е достатъчно пораснало физически, за да се справя само с много неща в ежедневието, но още няма достатъчно натрупан опит и самостоятелност. Не умее да изразява своите пориви, намерения и стремежи с думи. Често поведението му е неочаквано, импулсивно, дори застрашаващо здравето му, понякога агресивно или автоагресивно. Ние възрастните сме нащрек, започваме да налагаме забрани и да блокираме физическата активност – „Не се качвай върху масата“, „Ще паднеш!“, „Не отваряй хладилника!“, „Ще настинеш!“, „Стой мирно!“, „Пази тишина!“, „Не дърпай играчката!“, „Не удряй!“ и пр., и пр. Детето постоянно подлага на тест нашите граници. Проверява и тества възможностите си да контролира средата и то само да определя правилата в нея.

Детето има потребност да удовлетвори своите желания и да изследва околния свят, но среща забрани. Първосигнално реагира с добре познатите му от по-ранната възраст поведенчески модели – рита с крачета, търкаля се, движи се бързо, хвърля предмети, тропва с крак, удря с ръчички и т. н. Около втората – третата година детето си служи със същите движения, за да постигне своето: рита, блъска, хапе, крещи, търкаля се и т.н. За да изрази своето неудовлетворение, то започва да реагира по познатия му начин, основно с движения на тялото – казваме: „тръшка се“.

Детето обикновено разбира какво му казват големите, но неговата потребност да се справя само, да разузнава, да се учи, да се отстоява и „заинати“, е по-силна от готовността му да послуша възрастния, да се пренасочи и да се съобрази с наложените правила. Това е добър признак, че детето израства в психологичен план, развива своята самостоятелност, опознава ресурсите си и търси мястото си в средата.

Тази първа възрастова криза и свързаните с нея поведенчески реакции на две и половина-тригодишното дете е част от неговото израстване, няма как да ни подмине или да я прескочим. При някои деца преминава леко, почти незабележимо, докато при други граничи с патология. Понякога дори погрешно бива диагностицирана като «Хиперактивност». Детето в този период има нужда от родителите си, които да го подкрепят, за да премине през нея безболезнено. И тук е моментът, в който ясно и категорично родителят разбира, че детето не му принадлежи. Родителската роля и функция е да обгрижва и да придружава детето, да му осигурява достатъчно ресурси за трупане на опит в защитена среда. В рамките на обичта и грижата, родителят трябва да намери и безконфликтния начин за поставяне на граници и ограничения, за да се научи детето на това, как да функционира в общество и да интегрира първоначално външно наложените правила в устои на своя характер, морал и ценностна система.

Целта на тази криза е детето да се научи как да изразява и отстоява желанията си по социално приемлив начин, да се учи на търпение, отлагане, съобразителност и компромиси. Тези нови умения не се учат от възрастните само чрез забрани и ограничения, нужни са много любов, търпение, модели на адекватно поведение и правилно отстояване на граници.

Вътрешните граници, усещането за съвест, морал и етика детето ще формира на база на начина, по който родителите ще поставят границите и ограниченията в семейната среда. Родителите, които отлагат въвеждането на правила, ред и граници, водени от свои убеждения и нагласи, или от затруднение и невъзможност да съгласуват помежду си единността на правилата или от неумение да го направят, рискуват да формират у детето усещане за доминантност, капризненост, обща неудовлетвореност и постоянен стремеж да нарушават обществените норми в зряла възраст. Ранното и безконфликтно въвеждане на норми и правила прави детето спокойно, уверено и му осигурява възможността да развива своята креативност в рамките на разрешеното.

Насоки за лесно и бързо установяване на правила преди и по време на първа възрастова криза:

- ➔ **Еднозначност и общовалидност** – преди да въведем и отстояваме правилата пред детето, е необходимо двамата родители, както и другите членове на разширеното семейство, да постигнат съгласуваност по отношение на позволено/забранено. Взаимните компромиси в това отношение следва да надделеят над едноличните решения и действия на един от членовете на семейството.
- ➔ **Яснота** – преди да започнете да отстоявате правилата, е добре да се убедите, че детето ги разбира. Давайте ясни и кратки инструкции – ако искате детето ви да направи нещо, говорете тихо, ясно и с малко думи. Стойте близо до него, най-добре клекнете на неговото ниво, за да сте равнопоставени в комуникацията. Дайте му време да реагира. В някои случаи децата се нуждаят от онагледяване чрез повтарящ се модел, жестове или чрез подходящи картинки.

- ➔ **Следване на един модел** – често децата се нуждаят от повтаряне и преповтаряне на социално приемливите модели на поведение. В трудна ситуация не само да изискваме, но и да даваме отново и отново, колкото е необходимо (според темпа на учене на детето) модел кое как да се справи, да му покажем, да направим „нещото“ заедно, родител и дете. Освен че му се дава пример, модел, съвместното извършване на дейностите (независимо дали е игра, четене на приказка или дейност от ежедневието) дава на децата и така нужния им контакт със значимия възрастен, те наблюдават, имитират, трупат позитивен опит, развиват усещане за справяне.
- ➔ **Разумна подкрепа** – да сме на „една ръка разстояние“ (достатъчно наблизо, за да ги подпомогнем, но и достатъчно далеч, за да не правим всичко вместо тях).
- ➔ **Обич** – да подходим дори към негативното поведение с търпение, спокойствие и обич. Да помним, че правим забележка за поведението, а не за самото дете. Вместо „непослушен си/лош си“, да кажем „ти си добро дете, но това, което направи, е лошо и неприемливо.“
- ➔ **Вяра** – да повтаряме на детето, че вярваме в него, в неговите способности, колкото и минимални да са те: „Вярвам, че другия път ще успееш. Нека сега опитаме заедно, да си припомним как се прибират играчките. Следващия път ще ми покажеш как успяваш сам“.
- ➔ **Комуникация** – при неприемливи прояви да покажем на детето, което проявява гневни реакции, други форми на изразяване на гнева. Да го научим да използва думичките «ядосан съм, гневен съм, яд ме е» като алтернатива на «тръшкането», «чупенето» и други прояви.
- ➔ **Самоконтрол** – когато детето има потребност да хвърля, удря, разрушава – да го подкрепим да пренасочи гнева към мек кът, диван, мека играчка, която може да стиска или мачка. Саморегулацията на поведението и справянето със собствените емоции се учат с времето и с подкрепата от възрастните. Подтискането на негативните емоции не е най-доброто решение – рискуваме детето да ги пренасочи навътре към себе си или към собственото тяло. Затова е по-добре да показваме модели и стратегии за социално приемливи начини на изразяване на гняв, страх, тъга навън по щадящ за другите, средата и самото дете начини.
- ➔ **Стратегии за самоуспокояване** – можете да покажете и да научите детето да прилага различни стратегии за самоуспокояване, като напр. мачкане на меки и/или силиконови играчки, пеене наум, гушкане на възглавница, дълбоко дишане и бавно издишане. Намерете най-подходящия за Вашето дете начин и му го напомняйте.

Как да използваме наказанието

Добре е като родители да помним, че наказанието има смисъл само във форма, която щади личността и е пряко свързано с последствията от поведението. Наказание, което не е свързано с последствията от поведението, накърнява самочувствието на детето и може да има трайни последствия върху бъдещата личност. Наказание, чиято цел е да коригира последствията от поведението, изгражда усещане за поемане на отговорност към постъпките и помага на детето да изгради вътрешен компас за „редно“/ „нередно“, „добро“/ „лошо“. Пример: „Детето има потребност да изследва начина, по който се излива течността или поради неусъвършенстваните си движения, разлива супата си. Възрастният го наказва с лице към стената или с лишаване от десерт. Освен усещането за малоценност и дълбоката вина, които детето ще изпита, рискуваме то да повтори поведението си, когато никой не го вижда. Вместо това бихме могли да включим детето в почистването – така то ще научи, че всяка грешка следва да бъде поправена и вероятно ще бъде по-внимателно следващия път. В случай, че идентифицираме потребността му от изследване на причинно-следствените връзки, можем да му предложим да разлива супата от тенджерата с черпак в купата за супа – така то ще удовлетвори присъщото за възрастта си любопитство. Описаната ситуация е илюс-

тративна. Замислете се какви „пакости“ прави най-често детето Ви в ежедневието и спрямо приложения пример се опитайте да разберете поради каква причина ги прави, както и как бихте го включили в корекцията на последствията.

Какво стои зад неприемливото поведение

В ранната възраст неприемливите поведения (хапане, щипане, крещене, удряне, блъскане и др.) се появяват по-често, когато при детето настъпва някаква промяна – когато се разболява, преуморено е, боли го нещо, не се е нахранило, трудно му е да се справи с някаква задача, има желание да докаже себе и да се отстоява, преживява някакъв вид стрес, или нещо в заобикалящата го среда го дразни /като светлина, шум и др./ или се променя. Желателно е да следите за предвидимостта в режима на детето. В случай, че се налагат промени в ежедневието рутини, детето да бъде подготвено за това чрез обяснения, демонстрации или онагледяване с картинки.

Важно за нас като родители е да знаем, че неприемливото поведение може да има една и съща проява, но зад нея да се крие различна цел или функция:

- ➔ **комуникативна функция** – детето иска нещо да ни каже, но се затруднява да се изрази с думи;
- ➔ **привличане на вниманието** – докато мама върши домакинската работа, разговаря с някой друг или работи, а детето иска да играе. В подобни ситуации, децата регистрират дори забележката като постигната цел;
- ➔ **скука** – няма интересна дейност за детето в момента, или не е включено в дадена дейност;
- ➔ **навик** – бъркане в носа, игра с косата и др;
- ➔ **желание за контрол** – искам аз да налагам правилата;
- ➔ **нарушена сензитивност** – най-общо има промяна в усещането за сила на докосването или възприятието за звук и светлина.

За да можем да се справим с неприемливите поведения, трябва да опитаме да не допускате достигането до тяхната ескалация. Поради това е необходимо да наблюдаваме добре децата и да забележим имат ли изградени механизми за самоуспокояване. Децата с по-спокоен и меланхоличен темперамент обикновено изграждат сами уменията за самоуспокояване. При останалите деца е необходимо родителите да подкрепят този процес. Според възрастта, предлагайте на децата по-често дейности от типа на: мачкане на мека топка, работа с пластилин, моделин, желета, кинетичен пясък, бъркане в сензорни кутии, рисуване с пръсти, месене на тесто, драскане. Подобни дейности развиват фината моторика и сетивните умения, но и балансират нервната система и позволяват емоционално разтоварване.

Стратегии за справяне с неприемливо поведение

- ➔ **Изграждане на правила и рутини** – семейните правила, спазването и отстояването им от всички членове на разширеното семейство, носят на детето спокойствие и модел за поведение. Едно такова правило например е съвместното хранене на семейната трапеза. Това подпомага детето да разбере, че правилата не са родителски каприз и упражняване на контрол над него, но са общоприети норми на поведение, към които всички хора се стремят. По този начин детето ще разбере, че не само то не може да се храни навсякъде из дома, но и всички членове на семейството се хранят на стол пред маса, използват прибори и салфетки и т.н.

- ➔ **Старайте се да давате на детето право на избор** – правилата не се настояват, те се отстояват. В рамките на това отстояване е редно детето да чуе, че има различни вариации и възможности и то има свободата (контролирана от Вас, но свобода!) да избира, да взема решения и да експериментира с опита си. Има разлика между „обуй си чорапите“ – заповедна форма, която поставя детето в слабата позиция на неможещото и незнаещото и: „Студено е. Когато е студено, обуваме чорапи. Тези или другите чорапи предпочиташ? Сам ли ще ги обуеш, или да ти помогна?“. Количеството думи, които ще използвате при предоставянето на избор, зависи от възрастта и възможностите на детето Ви, важно е то да разбере, че има избор. В този случай представяме обуването на чорапи като обща норма, с която всички се съобразяваме и даваме на детето възможността да избере вид чорапи и начин на обуване. В първия вариант рискуваме детето да постъпи опозиционно, докато във втория му даваме усещане за контрол над ситуацията. Така децата се чувстват успешни, пораснали, защото сами са направили избора си, но и отговорни за взетите решения.
- ➔ **Отработване на емоциите** – Важно е детето да се научи как да разбира и да говори за емоционалните си преживявания, за да се научи след това как да ги контролира и изразява по социално приемлив начин. Опитайте да обясните на детето как се чувства и какво е провокирало това. „Виждам, че си ми ядосан, удряш, риташ, тялото ти трепери, защото искаш..., но правилата са... Когато удряш другите деца, тях ги боли и стават тъжни. Опитай се да удряш масата или дивана, или да стискаш юмручета, за да се успокоиш.“
- ➔ **Успокояване** – в момент на силен афект/пик на неприемливо поведение не винаги успяваме да реагираме навреме и поведението ескалират. Тогава при всички хора – деца и възрастни, регулацията е невъзможна за определено време. Усещаме физически дискомфорт, емоциите се засилват и мисловният процес, особено рационалният, е невъзможен. Т.е. детето не ни чува, вижда, не може да спази желаното от нас. В подобни ситуации приложете варианти за успокояване и оставете обясненията, забележките и напътствията за по-късно, когато детето ще може да Ви чуе.
- ➔ **Домашен кът за почивка** – в такъв момент просто можем да преместим детето на безопасно място. Може да имате кът за почивка с килим, дюшек, палатка, кашон направен на къща и др. Там на безопасно място детето ще може да се успокои само и след това вече да обсъдите случая, да изговорите емоцията, както и възможните приемливи поведения за изразяването ѝ.
- ➔ **Пренасочване на вниманието** – ако смятате, че детето все още може да се справи със ситуацията, просто го пренасочете към нещо позволено или нещо, които може да прави, напр. „Не може да драскаш по килима, но можеш да рисуваш на статива или да играеш на килима“; „Щом прибереш пъзела, ще извадя пластилина“. Не говорете много, защото това ще повиши още повече фрустрацията на детето, но отстоявайте казаното. Ако детето въпреки това не реагира, преместете го на безопасно за „тръшкане“ място и му помогнете да се успокои, след което напомнете изискванията.
- ➔ **Отнемане на опасен предмет** – ако детето тръгне да ви замерва с нещо или да замерва друго дете/деца, просто отстранете предмета от ръцете му, казвайки: „Пусни“. Избягвайте да стискате ръцете на детето, да повишавате тон, просто хванете предмета и го вземете.
- ➔ **Изчакване** – когато детето хапе или скубе коса – когато детето ухапе или започне да скубе Вас или друг възрастен/дете, опитайте да не мърдате, защото това само ще увеличи силата на ухапката или захвата. Изчакайте малко, кажете: „Пусни“ с категоричен, но спокоен тон или леко притиснете брадичката на детето надолу или разтворете ръката му. Изчакайте да отmine емоцията, след което задайте модела на приемливо поведение, според ситуацията.
- ➔ **Реагиране при удар** – когато детето удря – ако детето тръгне срещу Вас, посягайки да ви удари, просто пренасочете движението му като леко го обърнете от рамото и използвате неговата сила и енергия.

Приемливите поведения се учат така, както се учат всички останали умения в живота. Понякога децата учат естествено чрез имитиране на другите, в други случаи се нуждаят от специално обучение. Ако забелязвате, че прилагате тези и други, утвърдени стратегии за справяне с неприемливи поведения и въпреки това, детето Ви продължава да се държи грубо и неприемливо с членове на семейството си, други деца или хора, не отлагайте срещата със специалист- детски психолог, специалист по ранно детско развитие, психотерапевт или семеен консултант.

В случай, че Вашето дете все още не е проговорило, неприемливите поведения вероятно са форма на изразяване в затрудняващи го ситуации. В такъв случай се нуждаете от специалист по ранно детско развитие и/ или логопед с опит в ранна детска възраст, който да въведе алтернативни и/ или допълващи методи на комуникация, които да улеснят детето и да сведат до минимум проявите на неприемливи поведения с цел комуникация.

6. Как да подготвим детето за тръгване на ясла/ детска градина

Процесът на приспособяване към детската ясла или градина е различен за всяко дете. Преходът на децата със специални потребности от семейна среда към детско заведение също има своите особености. Този процес протича много по-лесно и бързо тогава, когато родителите са подготвили детето предварително. Желателно е да планират семейното време, както и личните си и трудови ангажменти така, че детето да не се чувства пресирано. Добра практика е по време на адаптационния период да се следва темпото на детето и да се вземат под внимание всички индивидуални особености както на детето, така и на семейството. Продължителността на адаптацията може да трае седмица, две, месец, а при някои деца дори половин година. Приспособяването към посещенията в детско заведение включва няколко много важни момента:

- ➔ **Отделяне на детето от значимия възрастен** (този, който полага най-интензивни грижи, който прекарва по-голямата част от времето с детето) – най-често това е майката;
- ➔ **Запознаване и привикване към новата среда и приемане на обгрижващите възрастни на новото място** – педагози, медицински сестри и помощник-възпитатели и приемане на новите деца от групата;
- ➔ **Предварителното запознаване с детето;**
- ➔ **Предварителна визуализация – помощни материали със символни картинки;**
- ➔ **Първи посещения в детската ясла/ градина.**



Играем заедно

Всеки един от тези компоненти може да създаде затруднения при адаптирането и следва да отчетем кое представлява предизвикателство пред детето и неговото семейство.

В настоящата тема ще разгледаме някои от най-ключовите елементи, подпомагащи прехода на децата, и в частност на децата със специални нужди, към ясла и детска градина.

Отделяне на детето от значимия възрастен

Под адаптация обичайно се разбира способността на организма да се приспособява към променящите се условия на околната среда. Социалната адаптация е един от механизмите на социализацията на личността. Това умение се развива през годините и прави индивида по-приспособим в различни житейски ситуации (смяна на местоживеене, преместване от едно училище в друго, промяна на работното място или професионалното поприще).

Но всичко това е пряко свързано с най-ранното детство и привързаността, която малкото дете е изградило със своята майка (или друг значим възрастен). Привързаността се развива като специална емоционална връзка между бебето и основния полагащ грижи още от раждането. Тя включва обмен на комфорт, грижа и удоволствие и възниква във всички случаи, дори когато възрастният е лишен от чувствителност и загриженост (напр. при деца, отглеждани в институции). Детето няма възможност да избира отношенията си, поради което му се налага да се приспособява. Емоционалните навици и реакции, които то усвоява, ще повлияят на неговото бъдеще. Стилът на привързаност, който се изгради в ранната възраст между децата и техните родители, ще повлияе в периода на адаптация към детско заведение. Децата, които са изградили сигурен стил на привързаност, са склонни на ранна самостоятелност и отделяне от значимата фигура. Те лесно се свързват с възрастни извън семейството и се доверяват на персонала в детското заведение, следователно привикват бързо към новата среда.

Подготовката за адаптация в детско заведение започва от раждането, тя е първият „изпит“ за социално-емоционалните умения на 2-3-годишното дете. В следващите редове ще очертаем някои основни насоки за успешна адаптация:

- ➔ **Важна роля при отделянето на детето от дома и семейството играе т.нар. „Преходен обект или явление“.** Преходният предмет (например кукла, плюшено мече, дребна играчка или дори любимото на детето одеало или биберон) или явление/поведение (игра с косата, смучене на палец) улеснява „прехода“. Преходните явления обикновено са свързани с определено поведение и специфична употреба на речта, при която определени звуци, мелодии, собствени думи изглежда имат висока стойност. Отстрани може да изглежда сякаш детето изпълнява някакъв свой ритуал. Това, което в най-голяма степен издава *преходните обекти и явления*, е тяхната функция. Детето ги използва особено интензивно в моменти на тревожност, самота и потиснатост. Преходният обект се избира от самото дете, когато е на възраст между 4-6 месеца до около 1 година и му носи чувство на топлина и сигурност. Желателно е възрастните да ограничат намесата си относно избора на конкретен предмет, но да окуражат детето в използването му. В представите на детето преходният предмет има собствена жизненост („Мечо ме пази“). Детето се отнася към предмета сякаш е жив и се движи, проявява към него обич, понякога омраза и желание да го повреди или разруши. С една дума – приема го за нещо много близко, връзка с дома, с майчината фигура, която в същото време е под негов контрол и няма да го изостави и може да манипулира с нея както пожелае: *„Сега мама не е тук, но моята любима играчка е с мен. Аз мога да я вземам винаги, когато поискам или да я оставя, когато реша. Тя е под мой контрол“*. Откриването и употребата на преходните предмети и явления бележи нов етап в развитието на малкото дете. То постепенно осъзнава, че не е част от майка си, а отделно човешко същество; че съществува обективна реалност, която не е под негов контрол. Това откритие **отключва страха от раздяла у детето, с който то се опитва да се справи като изобретява преходния предмет**. Неговата функция е да помогне на детето да преодолее страха от загуба на майка си и да излезе от състоянието на слятост с нея. Отношението на възрастните към преходните обекти и явления следва да е подкрепящо. Родителите би трябвало да одобряват играта, като по този начин символично дават „позволение на детето да порасне“ и да разгърне своята самостоятелност. Важно е възрастните да се отнасят с уважение към детето и неговия избор, да не отнемат предмета без разрешение (дори и само, за

да го изперат). Образно казано, преходният обект се явява символична „патерица“, която подкрепя детето да пристъпи по-уверено към самостоятелно прохождение. Изоставянето на преходния обект става строго индивидуално при всяко дете. Възможно е да остане необходимостта от такъв при заспиване или преживяване на тревожност или самота. Понякога на по-късна възраст при заплаха от лишение или раздяла може отново да се появи нуждата от специфичен предмет или установения в ранното детство поведенчески модел (при проблеми в училище или в семейната среда, при раздяла на родителите или смърт в семейството). Желателно е в предварителен разговор с персонала на детското заведение да се обсъди възможността детето да носи със себе си своя „преходен обект“ в първите месеци на адаптацията. При положение, че политиката на детското заведение не допуска подобни предмети, то могат да се помислят различни варианти, символично доближаващи се до функцията на преходния обект:

- ➔ **„Билетче в джобче“** е нещо на пръв поглед много елементарно, но може да има голямо значение за детското спокойствие в периода на адаптацията. Отделете минута-две в двора на детското заведение, гушнете детето като клекнете, за да сте на неговата височина и оставете в джобчето му билетчето от автобуса, касовата бележка от таксито или друго някакво малко листче, обяснявайки как в това листче мама слага вълшебен пращец на обич и грижа. Кажете на детето, че ще мислите за него през целия ден и когато и то си помисли за мама и татко, може да пипне това вълшебно билетче и мама ще усети това. Тогава и двамата заедно ще мислите един за друг.
- ➔ Това може да се направи и със специално **„писъмце“**, в което заедно вкъщи да нарисувате на малко листче слънце или сърчице или дори можете да залепите от любимите стикери и това писмо-талисман да бъде в джобчето на детето през целия ден.
- ➔ Друг пример за преходно явление може да бъде измислянето на ваша собствена песничка или стихче тип **„Туп-туп, сърчице“**, в която да включите и движения с ръцете, погалване на коремчето и прегръдка, в която детето обгръща само себе си през раменете.
- ➔ Също така бихте могли да опитате да хванете ръката на детето си, да я притиснете до сърцето си и да му кажете: **„Усещаш ли? Туп-туп... Това е моето сърце, тук е цялата ми любов към теб. И ти имаш сърце.“**, след което преместете детската ръчичка върху детското сърчице с думите: „Туп-туп. Усещаш ли? Това е твоето сърце. Тук е цялата ти любов към мен.“ И с подходящи според нивото на разбиране на детето изразни средства му обяснете, че винаги когато то има нужда от мама или татко (когато се почувства само, тъжно или неразбрано), може да сложи ръка на сърцето си и да усети Вашата любов.

Примери за такива ритуали, споделени от практиката, са поставянето на целувки или „магически невидим пращец“ с любов и топлина, които майките оставят в блузите на децата или в джобчетата на връхните им дрешки. Така децата са с увереността, че където и да отидат, са подкрепени от силата на родителската обич.

Подобни практики можете да приложите дори и ако Вашето дете още не е проговорило и мислите, че не Ви разбира. В случая е важно да докоснем емоционалния свят на детето и да му вдъхнем усещането, че го оставяме на сигурно, безопасно и спокойно място. Децата може и да не разбират думите, но интуитивно долавят посланията, които стоят зад тях. Имайте предвид, че те усещат емоцията, с която родителят ги оставя пред прага на детската група. Поради това успешната адаптация се влияе и от **нивото на родителската тревожност** от случващото се. Желателно е детето да бъде водено в детското заведение от родителя, който приема по-спокойно и уверено временната раздяла; от този, който има или поне може привидно да демонстрира доверие в персонала на детското заведение, както и в способностите на детето си да се справи. В някои случаи на затруднена адаптация се налага консултация на родителя с психолог/психотерапевт.

Запознаване и привикване към новата среда

Често, когато родителите представят на детето идеята за детската градина, те обрисуват прекрасна картина със смях и игри по цял ден. Това често създава илюзорна представа у детето, която се разрушава, когато то се сблъска с реалността и започне да посещава ясла/градина. Опитайте се да създавате добра представа за детското заведение, но в същото време не пропускайте да подготвите деликатно детето и за възможните социални ситуации, в които то ще попада с връстниците си.

Като основа за добрата адаптация е необходимо да положите усилия в посока ранното развиване на емоционално-социалните умения на детето. Посещенията на детски площадки, детски центрове, групи за игра и др. подобни подготвят детето отрано като му предоставят възможности в защитена среда, в присъствието на родителя си, да развива уменията за съвместни дейности и съобразяване с правила. Децата не се раждат научени да отлагат удовлетворяването на желанията си, да се редуват с другите и да споделят обща играчка. Тези умения се учат. Независимо дали има идентифицирани специални нужди или се развива невротично, 2-3-годишното дете се нуждае от подкрепа, за да бъде научено на тези ранни социални умения. Точно тези умения осигуряват добра основа детето да се чувства спокойно и уверено в среда с връстници и непознати възрастни.

В случай, че преди приема в детско заведение при Вашето дете са идентифицирани някои специфики на развитието и то ще се нуждае от специална допълнителна подкрепа, от полза и най-добър интерес на детето Ви е предварително да запознаете с това персонала на детското заведение. В **предварителни срещи с педагозите**, сестрите, директора може да се засегнат наред с правилниците за вътрешния ред, таксите и необходимата задължителна документация, също така и теми, свързани с режима в детската градина, рутинните моменти и часовете, в които се случват, както и възможностите на детското заведение за осигуряване на допълнителни специалисти (психолог, логопед, помощник на учителя и др.).

В случай, че детето Ви ползва услуги по ранна детска интервенция или друг тип подкрепа от специалисти е добре да бъде иницирана партньорска екипна среща, на която да се съгласува подкрепата в полза на детето и по-плавната му адаптация и приобщаване в детска група. В **индивидуална среща за запознаване със семейството** след приема на детето и преди първите посещения в детското заведение, могат да се включат с кратко представяне педагозите, които ще поемат детето, педагогически съветник/психолог към детската градина и по възможност директора. Това би изградило една по-добра **доверителна връзка** между институцията и семейството, биха се изяснили очакванията и нагласите на двете страни и би подпомогнало уеднаквяването на режима на детето, който родителите изграждат у дома с този в детското заведение, още преди детето да е започнало посещенията си в детската ясла или градина. Това от своя страна ще улесни адаптацията, тъй като детето няма да се налага да се приспособява към нова промяна.





В случай, че детето не е проговорило, е желателно предварително да се обсъдят **формите на допълваща или алтернативна комуникация**, които детското заведение може да приложи.

В случай, че памперсът все още не е премахнат, е необходимо да се обсъдят стратегиите, които се прилагат вкъщи, както и в детското заведение и да се уеднаквят.

Предварителното запознаване с детето може да спести много усилия и да постави основите на добрия комфорт както за детето, така и за персонала и за родителите. Вие като родители познавате най-добре детето си и знаете какви са неговите силни и слаби страни, затруднения и възможности. Знаете какво може да го разстрои или изплаши, към какви шумове може да бъде чувствително, каква промяна в обстановката може да го разтревожи и т.н. Ако това се знае предварително от персонала в детското заведение, към тези моменти може да се подходи по-деликатно.

Един инструмент, който може да се използва преди старта на реалните посещения в ясла/градина, е да попълните **въпросник за представяне на детето**. В него можете да посочите: какво е обръщението, което използвате към детето си; кои са любимите му храни, а също и тези, които отказва да консумира; с какво предпочита да играе и да се занимава; от какво се разстройва и най-вече как се успокоява. Разбира се, важни са и въпросите, доколко умее да се самообслужва при хранене, ползване на тоалетна, обличане и събличане. Такива своеобразни карти за представяне можете да разпечатате, да попълните и да предоставите на детското заведение. Примерна карта „Кой съм аз?“ бихте могли да изтеглите от ресурсите на Карин дом: <https://karindom.org/broshuri/>. Докато трае адаптацията и взаимното опознаване, този въпросник може да даде важна отправна точка и да се ползва за подкрепа в предизвикателни моменти.

Кой съм аз?

<p>Аз съм</p>	<p>Моето семейство</p> 	<p>Какво ме разстройва?</p> 	<p>Успокоявам се, когато</p> 
<p>Как общувам?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разбирам • Говоря 		<p>Обичам да ям</p> 	<p>Не харесвам</p>
<p>Какво обичам да правя?</p> 	<p>Какво не обичам да правя?</p> 	<p>Аз мога</p> 	

Визуализация – помощни материали със символни картинки

При стартирането на посещенията на детето от ключово значение е изграждането на усещане за сигурност и спокойствие. Желателно е месец-два преди приема в детското заведение семейството да опита да въведе сходен дневен режим въкъщи, за да доближи максимално рутините у дома до тези в групата. Визуализацията дава ясна представа и на родителите, но преди всичко на децата. Тя прави промените по-разбираеми и очаквани, сваля напрежението от неизвестността и носи сигурност!

Визуализацията на режима и дейностите от ежедневието са от изключителна важност в процеса на адаптация и обучение на децата в ранна възраст. Визуални графици, свързани с ежедневиите дейности, ползването на тоалет, миенето на ръце, подготовката за облича-

не, хранене, сън и др. помагат и подкрепят детето в самостоятелното им изпълнение. Ако за конкретно дете е необходимо прилагането на визуално разписание за дневния режим в групата, то цялата група трябва да бъде въввлечена в използването му. Използването на символни картинки подпомага детето при разбиране на инструкциите и подобрява социалното поведение.

Могат да бъдат разработени различни видове визуализации:

1. **Визуално разписание** за последователност на дейностите:
2. **Табло за избор от две дейности**, което се поставя на голямото визуално разписание и детето избира с коя от двете дейности ще се занимава:
3. **Табло „Първо – После“**, което представя две дейности, като едната е мотиватор или награда за изпълнение на другата.
4. **Визуално разписание с последователност от стъпки**. Може да се разпише за различни рутинни дейности, например за ползването на тоалетна:



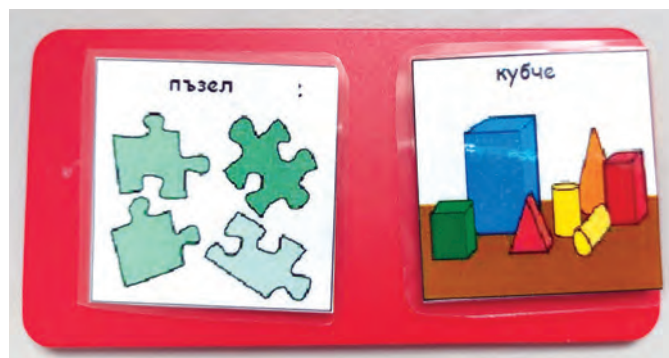
Визуализация на дейности от ежедневието



Визуално разписание



Табло „Първо – После“



Избор от две дейности

Първи посещения в детската ясла/ градина

Когато говорим за прехода на децата със специални нужди към детска ясла/ градина, съществена роля в адаптацияния процес играе цялостната организация на достъпни услуги, възможностите за преход и взаимовръзките между тях. В периода на адаптация родителите са с детето. Това е общовалидно правило, независимо дали детето се развива типично или има своите затруднения и особености. Такъв адаптационен процес отнема няколко дни. Обикновено 3 или 4 деца започват по едно и също време и всяко дете е с родител. Те прекарват в детското заведение 2 часа през първия ден, по преценка на учителя, 4 часа следващия ден, като родителят е с детето. Адаптацията става стъпка по стъпка, родителят присъства и постепенно напуска помещението, например за 1 час. Това време е различно за различните деца, следва се темпа на детето и родителя. По този начин след тази първа седмица родителите опознават добре персонала, изграждат доверие и това е добър начин детето да започне посещенията си в детското заведение.

Преходът на децата към детска ясла и градина бележи нов етап от тяхното развитие и е основа за социалното включване. Ефективността на процеса се влияе положително от предварителното запознаване с нуждите на детето, добрата предварителна подготовка на детето и на средата, взаимодействието между семейството на детето и персонала на детското заведение.



Творим заедно в детската градина

„Пътеводител в помощ на родителя“
се издава по проект „Карин дом – следващите 20 години“,
финансиран от Фондации Велукс

THE VELUX FOUNDATIONS

VILLUM FONDEN ✕ VELUX FONDEN

Скъпи родители,

Щом четете този Пътеводител вероятно предстои или в момента отглеждате дете от 0 до 3 години. Това е най-трудният, най-предизвикателният, но и най-забавният етап в човешкото развитие. Етап на интензивни промени, постоянна адаптация и напасване на детето към Вас и на Вашия ритъм и стил на живот към нуждите на детето. Обикновено в ролята си на родител всеки ползва примера и модела на своите родители, интегрира това, което е наблюдавал от близки и приятели, вплита информация, до която е достигнал. Децата са различни и понякога всичко това не е достатъчно. Не се притеснявайте да потърсите помощ и подкрепа от специалист. Няма родител, който да е наясно с всички етапи и предизвикателства по отношение на детското развитие. И не би трябвало. Това е роля и функция на специалистите по ранно детско развитие, които биха могли да изслушат Вашите притеснения, тревоги, въпроси, за да правите Вашите информирани и правилни избори спрямо бъдещето на детето.



гр. Варна 9000
бул. Цар Освободител 86А
тел. 052 302 518
www.karindom.org

ISBN 978-619-91399-7-4

