



Полезни указания за родители

За спокойно ежедневие и добро партньорство с детската градина

Практичен наръчник за семейството

Най-важното

Всяко дете има собствен ритъм. Постоянството, спокойното сбогуване и добрата комуникация между семейството и екипа помагат повече от обещания, натиск или сравняване с други деца.

1. Подготовка преди първия ден

- Говорете за детската градина с кратки, спокойни и реалистични думи: там има деца, учители, игри, хранене и време за почивка.
- Упражнявайте ежедневни умения без натиск: обуване, събличане, миене на ръце, хранене с прибори, прибиране на вещи и молба за помощ.
- Приближете домашния режим до часа за ставане, хранене и сън в детската градина.
- Посочете кой ще заведе и кой ще вземе детето. Избягвайте обещания за точен час, който може да не спазите.
- Разкажете на учителя за навиците, страховете, успокояващите ритуали, хранителните потребности и важните думи, които детето използва.

2. Адаптация без излишно напрежение

Проверка	Какво да направя
Сбогуване	Кратко, топло и предвидимо: прегръдка, ясна фраза и тръгване без многократно връщане.
Обещания	Казвайте истината: „Ще дойда след следобедната закуска/след сън“, ако това съответства на режима.
Емоции	Назовавайте чувствата: „Виждам, че ти е мъчно. Учителят ще ти помогне.“ Не омаловажавайте плача.

Проверка	Какво да направя
След градина	Дайте време за почивка и близост. Не задавайте веднага много въпроси.
Постоянство	Редовното посещение обикновено улеснява изграждането на сигурен ритъм, освен когато детето е болно.

Нормално е

В началото са възможни плач при раздяла, умора, временни промени в съня или апетита и по-силна нужда от близост у дома. Ако реакциите са много интензивни, продължителни или се влошават, обсъдете ги с учителя и педиатъра/подходящ специалист.

3. Какво да носи детето

- Комплект резервни дрехи и бельо, съобразени със сезона.
- Удобни обувки и дрехи, които детето може постепенно да управлява самостоятелно.
- Лични вещи само според списъка на групата; надписвайте всичко с името на детето.
- Шапка, непромокаемо яке или други сезонни принадлежности при необходимост.
- Документи, лекарства, храни и ценни предмети не се оставят в раницата без предварително съгласуване.

4. Сутрешна рутина

- Подгответе дрехите и раницата от предната вечер.
- Осигурете достатъчно време без бързане и конфликти.
- Спазвайте часа за прием, за да не пропуска детето начало на заниманията и общата организация.
- Предайте лично детето на служител и съобщете накратко важна информация: лош сън, промяна в настроението, здравен проблем или различен човек за вземане.

5. Комуникация с екипа

- Използвайте официалните канали на детската градина за отсъствия, съобщения и документи.
- За по-дълъг разговор уговорете подходящ час; сутрешният прием не е подходящ за обсъждане на сложен проблем пред децата.
- Описвайте конкретни наблюдения вместо оценки: какво се е случило, кога, колко често и как е реагирало детето.
- При несъгласие първо потърсете разговор с учителя, след това с директора по установения ред.
- Пазете поверителността на другите деца и не публикувайте техни снимки или информация без основание и съгласие.

6. Как да разговаряме за деня

Вместо общото „Как мина?“, опитайте с конкретни и ненатрапчиви въпроси:

- „С кого игра днес?“
- „Кое те разсмя?“
- „Имаше ли нещо трудно?“
- „На кого помогна или кой помогна на теб?“
- „Коя игра искаш да повторим у дома?“

Приемете и краткия отговор. Част от децата разказват по-късно — по време на игра, вечеря или преди сън.

7. Самостоятелност и граници

- Давайте две приемливи възможности: „Синята или жълтата блуза?“
- Разделяйте задачите на малки стъпки и оставайте време детето да опита.
- Хвалете усилието и конкретното действие, а не само резултата.
- Поддържайте малко на брой ясни правила, които важат спокойно и последователно.
- Не сравнявайте детето с братя, сестри или деца от групата.

8. Приятелства и конфликти

- Помагайте на детето да назовава чувства и нужди: „Ядосан съм“, „Искам ред“, „Не ми харесва“.
- Упражнявайте кратки фрази за решаване на проблем: „Може ли след теб?“, „Нека играем заедно“, „Спри, това ме боли“.
- Не етикетирате друго дете като „лошо“. Търсете фактите и работете с екипа за решение.
- При повтарящ се проблем записвайте конкретните случаи и уговорете спокоен разговор с учителя.

9. Отсъствия и промени

- Уведомявайте своевременно за отсъствие по определения канал.
- При връщане след заболяване следвайте указанията на лекаря и правилата на детската градина.
- Съобщавайте предварително значими семейни промени — преместване, раздяла, нов член на семейството, загуба или продължително отсъствие на близък. Не са нужни интимни подробности; важна е информацията, която помага на екипа да подкрепи детето.
- Актуализирайте телефоните за връзка и упълномощените лица веднага.

10. Дигитални навици и снимки

- Пазете личните данни на детето и не публикувайте списъци, документи, адреси или здравна информация.
- Не споделяйте снимки на други деца без съгласие на техните родители и съобразяване с правилата на детската градина.

- Поддържайте ясни семейни граници за екраните, особено преди сън; предпочитайте съвместно гледане и разговор за съдържанието.
- Не използвайте телефона като условие за хранене, успокояване или всяко кратко изчакване.

11. Кога да потърсите допълнителна подкрепа

- Продължителна силна тревожност, която не намалява и нарушава съня, храненето или ежедневно функциониране.
- Рязка и трайна промяна в поведението, загуба на вече усвоени умения или чести необясними физически оплаквания.
- Повтарящи се трудности с общуването, играта, слуха, речта, движението или саморегулацията.
- Притеснение за насилие, пренебрегване или безопасността на детето.

Първа стъпка

Споделете конкретните наблюдения с учителя и личния лекар. Ранният разговор не поставя етикет — той помага да се разбере от каква подкрепа има нужда детето.

12. Бърз седмичен списък за родителя

Тема	Какво проверяваме
Режим	Сънят и сутрешното тръгване са достатъчно спокойни.
Вещи	Резервните дрехи са налични, чисти и подходящи за сезона.
Здраве	Екипът е информиран за важни промени, алергии или лечение.
Комуникация	Проверени са официалните съобщения, менюто и предстоящите срокове.
Емоции	Имаме време за игра, разговор и спокойна близост без натиск.

Източници и полезни връзки

Материалът е подготвен по общодостъпни препоръки на здравни и детски организации. Последна редакция: 5 септември 2026 г.

- [УНИЦЕФ: Научно обосновани съвети и ресурси за родители](#)
- [УНИЦЕФ: Подкрепа за психичното здраве на децата от 0 до 5 години](#)
- [УНИЦЕФ Европа и Централна Азия: Рамка за подкрепа на родителите в ранните години](#)
- [СЗО: Физическа активност, заседнало поведение и сън при деца под 5 години](#)
- [CDC: Подготовка и превенция при заболяване в детски и учебни заведения](#)