

# FACILITAREA ADAPTĂRII COPIILOR DIN UCRAINA LA GRĂDINIȚĂ

Ghid pentru părinți și educatoare

**Autoare:** Andrei Cristina Simona | Voicu Ionela

Acest ghid se adresează părinților copiilor refugiați sau strămutați din Ucraina, care frecventează grădinița noastră, precum și educatoarelor care îi sprijină în fiecare zi. Adaptarea la un mediu nou, într-o limbă necunoscută, este un proces complex — **răbdarea, empatia și cooperarea dintre familie și grădiniță** sunt cheia reușitei.

## SECȚIUNEA 1 — PENTRU PĂRINȚI / ДЛЯ БАТЬКІВ

### 1.1 Ce se întâmplă la grădiniță — programul zilnic

Cunoașterea programului zilnic îl ajută pe copil să se simtă în siguranță, pentru că știe la ce să se aștepte. Explicați-i acasă, în ucraineană, fiecare moment al zilei.

Interval	Tipul activității	Rutine / Observații
8:00–8:30	Jocuri și activități liber-alese (joc liber)	Rutina: Primirea copiilor (deprinderi specifice). Activitate individuală de explorare / activități recuperatorii individualizate sau pe grupuri mici.
8:30–9:00	—	Rutina: Micul dejun (deprinderi specifice)
9:00–11:00	Jocuri și activități liber-alese (pe centre de interes). Activități tematice / pe domenii experiențiale.	Rutina: Întâlnirea de dimineață (5–15/30 min.). Rutine și tranziții. Rutina: Gustarea.
11:00–13:30	Jocuri și activități liber-alese (jocuri de mișcare, activități în aer liber, vizite etc.)	Rutine și tranziții. Opțional (o dată pe săptămână). Rutina: Masa de prânz.
13:30–15:30	Activități de relaxare. Jocuri și activități liber-alese (facultativ). Activități recuperatorii, ameliorative, de dezvoltare a înclinațiilor personale.	Rutine și tranziții pentru pregătirea copiilor pentru perioada de somn / relaxare.
15:30–16:00	—	Rutina: Gustarea (deprinderi specifice)
16:00–17:30	Jocuri și activități liber-alese (centre de interes, jocuri de mișcare, activități în aer liber). Activități recuperatorii și ameliorative. Activități de dezvoltare a înclinațiilor personale.	Rutine și tranziții. Opțional (o dată pe săptămână).
17:30–18:00	Jocuri și activități liber-alese (joc liber).	Activitate individuală de explorare. Rutina: Plecarea copiilor acasă.

**>> Sfat:** Realizați împreună cu copilul un „calendar vizual” al zilei — desene simple cu fiecare moment. Copilul îl poate privi dimineața înainte de a pleca la grădiniță.

## 1.2 Cum pregătiți copilul pentru prima zi

- Vizitați grădinița împreună înainte de prima zi — arătați-i sala de grupă, toaleta, locul de joacă.
- Prezentați educatoarea pe nume: „Aceasta este doamna Cristina — ea are grijă de tine.”
- Aduceți de acasă un obiect confortant — o jucărie mică, o fotografie de familie.
- Explicați-i că veniți să-l luați — „Te iau eu după somn” — și respectați promisiunea.
- Nu prelungiți despărțirea la intrare; un sărut scurt și plecat cu încredere îi transmite siguranță.
- Îmbrăcați copilul confortabil, cu haine ușor de îmbrăcat singur (evitați nasturii mici, șireturile complicate).

**>> Sfat:** Primele 2–3 săptămâni pot include plâns la despărțire — este complet normal. Educatoarele sunt pregătite să liniștească copilul. De obicei, emoțiile trec în 5–10 minute după plecare.

## 1.3 Bariera lingvistică — ce puteți face acasă

Copilul nu trebuie să cunoască limba română înainte de a veni la grădiniță. Educatoarele folosesc metode vizuale, gesturi și rutine repetate pentru a-l ajuta să înțeleagă. Iată ce puteți face voi, părinții, acasă:

- Exersați zilnic 5–10 cuvinte simple în română: bună ziua, mulțumesc, te rog, apă, toaletă, mănânc.
- Folosiți aplicații gratuite de română pentru copii: „Mondly Kids”, „Clasa pregătitoare” pe YouTube.
- Priviți împreună desene animate românești — repetarea ajută urechea să se obișnuiască cu sunetele.
- Nu forțați — copilul va începe să vorbească când se simte pregătit. Perioada tăcerii este normală.
- Lăudați orice cuvânt nou în română: „Bravo! Ai spus mulțumesc!”
- Continuați să vorbiți ucraineană acasă — bilingvismul este un avantaj, nu un obstacol.

## 1.4 Semnale de alarmă — când să vorbim cu educatoarea

Contactați educatoarea dacă observați la copil, timp de mai mult de 2 săptămâni:

- Refuz categoric de a merge la grădiniță dimineața (plâns intens, acuze somatice: dureri de burtă, greață).
- Regresie comportamentală: enurezis, suptul degetului, vorbire ca un bebeluș.
- Izolare completă — nu interacționează deloc cu alți copii sau cu educatoarea.
- Coșmaruri frecvente sau teamă accentuată de a dormi singur.
- Pierderea apetitului sau refuzul alimentelor de la grădiniță.
- Agresivitate față de frați, părinți sau obiecte.

**>> Important:** Nu ezitați să cereți o întâlnire cu educatoarea oricând simțiți că ceva nu este în regulă. Nu este nevoie să vorbim perfect română — folosim traducătorul pe telefon sau un interpret.

## 1.5 Cum sprijiniți adaptarea emoțională acasă

Ce să faceți

De ce ajută

Stabiliți rutine clare	Aceeași oră de trezire, micul dejun, plecarea. Predictibilitatea dă siguranță.
Ascultați fără a minimiza	„Știu că îți este dor de casă. Este normal să fii trist.” — validați emoțiile.
Joc liber zilnic	Lăsați copilul să se joace liber acasă — este modul lui de a procesa experiențele.
Povești la culcare	Cărți sau povești în ucraineană — îi mențin identitatea și îl liniștesc.
Conectați-vă cu alte familii	Contactul cu alți copii ucraineni din grădiniță ajută enorm.
Celebrați progresele mici	Un cuvânt nou, un prieten nou, o zi fără plâns — fiecare pas contează!

## SECȚIUNEA 2 — PENTRU EDUCATOARE

### 2.1 Primele zile — strategii de primire și integrare

- Pregătiți un loc personalizat pentru copil — eticheta cu numele lui scris cu litere mari și o imagine sugestivă.
- Folosiți un „prieten de integrare” — un copil empatic care să îl ghideze în primele zile.
- Explicați rutinele prin demonstrație și gesturi, nu doar verbal.
- Acordați timp suplimentar la tranziții — copilul are nevoie de mai mult timp să proceseze instrucțiunile.
- Permiteți obiectul de confort adus de acasă în primele 2–3 săptămâni.
- Zâmbetul, tonul cald și contactul vizual depășesc bariera lingvistică.
- Fotografați copilul în momente fericite la grădiniță și trimiteți părintelui — îi oferă siguranță.

**>> Strategie:** Realizați un „Album al grupei” cu fotografii ale tuturor copiilor și activităților. Copilul din Ucraina îl poate lua acasă și le poate arăta părinților — creează o punte între cele două lumi.

### 2.2 Adaptarea curriculară și diferențierea

Domeniu	Recomandare practică
Instrucțiuni	Folosiți imagini, pictograme și demonstrații practice pentru orice sarcină nouă.
Evaluare	Evaluati prin observare și produse practice — nu prin sarcini verbale în română.
Activități de grup	Includeți copilul în activități cooperative unde poate participa non-verbal (desen, construcții, muzică).
Fișe de lucru	Adaptați fișele — mai puțin text, mai multe imagini, sarcini vizuale clare.
Planul de intervenție	Elaborați un Plan de Intervenție Personalizat (PIP) dacă lacunele persistă după 3 luni.
Progres	Documentați progresul lunar printr-o fișă de observare — utilă și pentru portofoliu.

### 2.3 Comunicarea cu familia

- Utilizați aplicații de traducere (Google Translate, DeepL) pentru mesajele scrise și la întâlniri.
- Trimiteți săptămânal un mesaj scurt cu un lucru pozitiv despre copil — în română și ucraineană.
- La ședințele cu părinții, asigurați-vă că există suport de traducere (alt părinte, interpret voluntar, aplicație).
- Documentați în scris orice decizie importantă luată în comun cu familia.
- Informați părinții despre sărbătorile și evenimentele școlii cu minim o săptămână înainte.
- Fiți sensibili la traumele posibile — unii copii au trecut prin experiențe dificile înainte de refugiu.

>> **Resursă:** UNHCR Romania și UNICEF Romania oferă materiale educaționale gratuite pentru integrarea copiilor ucraineni, inclusiv ghiduri traduse în ucraineană. Accesați [unhcr.org/ro](http://unhcr.org/ro) și [unicef.org/romania](http://unicef.org/romania).

## 2.4 Sprijin psihopedagogic — semne de traumă și intervenție

Unii copii din Ucraina au trăit experiențe traumatice (conflict armat, strămutare forțată, separare de membrii familiei). Este important să recunoaștem semnele și să acționăm corespunzător.

Semn observat	Cum răspundem
Retragere și mutism selectiv	Creați un spațiu sigur, nu forțați comunicarea verbală. Alertați psihologul școlar.
Hipervigilență / teamă de zgomote	Avertizați copilul înainte de activități zgomotoase (muzică, alarmă). Vorbiți calm.
Comportament regresiv	Răspundeți cu răbdare, fără a pedepsi sau a ironiza comportamentul.
Agresivitate sau crize de plâns	Identificați declanșatorul. Oferiți un spațiu de liniștire. Documentați episoadele.
Dificultăți de concentrare	Scurtați sarcinile, alternați activitățile solicitante cu cele relaxante.

>> **Important:** Dacă identificați semne persistente de traumă, solicitați imediat sprijinul psihologului școlar sau al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE). Nu încercați să gestionați singuri situații complexe de sănătate mintală.

## GLOSAR ROMÂN – UCRAINEAN / ГЛОСАРІЙ РУМУНСЬКА – УКРАЇНСЬКА

Cuvinte esențiale pe care părinții și copiii le pot folosi zilnic la grădiniță.

Română	Ucraineană / Українська
<b>SALUTURI</b>	<b>ВІТАННЯ</b>
<b>Bună dimineața!</b>	Доброго ранку! (Dobroho ranku)
<b>Bună ziua!</b>	Добрий день! (Dobryi den)
<b>La revedere!</b>	До побачення! (Do pobachennya)
<b>Te rog!</b>	Будь ласка! (Bud laska)
<b>Mulțumesc!</b>	Дякую! (Dyakuuyu)
<b>Da / Nu</b>	Так / Ні (Tak / Ni)
<b>LA GRĂDINIȚĂ</b>	<b>У ДИТЯЧОМУ САДКУ</b>
<b>Pot să merg la baie?</b>	Можна мені до туалету? (Mozhna meni do tualetu)
<b>Mi-e foame.</b>	Я голодний/голодна. (Ya holodnyi/holodna)
<b>Mi-e sete.</b>	Я хочу пити. (Ya khochu pyty)

<b>Nu înțeleg.</b>	Я не розумію. (Ya ne rozumiyu)
<b>Mă doare...</b>	У мене болить... (U mene bolyt)
<b>Vreau acasă.</b>	Я хочу додому. (Ya khochu dodomu)
<b>Îmi place!</b>	Мені подобається! (Meni podobayetsya)
<b>Prietenul meu / prietena mea</b>	Мій друг / моя подруга (Miy druh / moya podruha)
<b>PENTRU PĂRINȚI</b>	<b>ДЛЯ БАТЬКІВ</b>
<b>Copilul dvs. a fost astăzi...</b>	Ваша дитина сьогодні була... (Vasha dytyna sohodni bula)
<b>A mâncat bine / puțin.</b>	Вона добре / мало поїла. (Vona dobre / malo poyila)
<b>S-a jucat cu copiii.</b>	Вона гралася з дітьми. (Vona hralasya z ditmy)
<b>Vă rog să aduceți...</b>	Будь ласка, принесіть... (Bud laska, prynest)
<b>Măine nu avem program.</b>	Завтра немає занять. (Zavtra nemaye zanyat)
<b>Avem nevoie de o întâlnire.</b>	Нам потрібна зустріч. (Nam potribna zustrich)

**Andrei Cristina Simona | Voicu Ionela**

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.3 VOLUNTARI | An școlar 2024–2025  
 Material distribuit gratuit în scop educațional. Poate fi multiplicat cu menționarea autoarele.