

Детский сад: адаптация без слез

«Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел...» В сказке все происходит легче, чем в жизни: нашим малышам, да и нам, родителям, расставание дается гораздо труднее, чем бесстрашному Колобку. Мы были вместе в течение 3 лет, иногда не расставаясь даже на несколько часов. Дома маме может показаться пусто и одиноко без топота маленьких ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка.

А каково приходится нашим драгоценным Колобкам и Красным шапочкам? Мудрые мамы и папы, безусловно, позаботятся о том, чтобы первая дорожка самостоятельности для их крох не была чересчур ухабистой, и не страшили их ни лисы, ни волки, ни медведи 😊

А мы постараемся ответить на наиболее частые вопросы, которые задают родители.

КОГДА...?

Сезон

Советует педагог-психолог *О. Жукова*: «Как правило, детишек впервые отправляют в детский сад в начале нового учебного года, то есть в сентябре. И в этом есть сразу несколько плюсов.

Во-первых, даже если ребенок приходит в группу, состав которой в целом остался неизменным с прошлого года, проблема новичка, оказавшегося в уже сформировавшемся коллективе, оказывается не слишком острой. Ведь за лето малыши успели подзабыть друг друга, да и новеньких в сентябре всегда оказывается хотя бы несколько. Таким образом, всем приходится привыкать к садику и друг к другу заново, и новые дети не слишком выделяются в этом отношении среди всех остальных.

Во-вторых, летом почти все дети набираются здоровья. Ваш малыш проводил много времени на свежем воздухе, скорее всего, за городом, а может быть, купался в теплом море. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины - все это, несомненно, укрепило его организм, повысило запас прочности перед предстоящим испытанием адаптацией. Если вы заранее решили закалять ребенка, то у вас была возможность начинать это важное дело именно тогда, когда полагается - то есть в начале лета, а не в ноябре.

Наконец, в-третьих, в сентябре еще достаточно тепло, много овощей и фруктов. А время плохой погоды, мокрых ботинок и эпидемий гриппа и простуд еще не наступило. И это тоже обнадеживает: есть шанс, что малыш успеет приспособиться к новому образу жизни прежде, чем все вокруг начнут чихать и кашлять. Так что в интересах здоровья ребенка старайтесь планировать начало "садиковой" жизни именно на конец августа-сентябрь».

ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ: РОДИТЕЛЯМ...

Важно! Обязательно заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к вам может быть перенесено на ребенка.

Поговорите с воспитательницей или заведующей. Список вопросов обязательно запишите, чтобы не тратить понапрасну чужое и свое время.

О дневном сне

Советует *О. Жукова*: «Если привычки спать днем у ребенка до сих пор не было, можно сначала просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Понемножку приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом. Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу загонять малыша в какие-то жесткие рамки, требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо».

О питании

По возможности измените рацион ребенка так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

О контактах

Ни в коем случае не злоупотребляйте телефонами садика! Звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Информация о ребенке

Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для

вашего ребенка. Уточните, что не надо настаивать, если ваше чадо отказывается от еды. Малышу нужно время, чтобы привыкнуть к новой пище.

Психологическая подготовка для мамы

...не менее важна, чем ее милому крохе 😊 Ценные советы дает психолог *Е. Шерман*:

1. Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

2. Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

3. Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.

4. Важное замечание от психолога *Т. Козак*: «Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша».

ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ: МАЛЫШУ...

О частых болезнях

Многие родители наслышаны о том, что малыши, начинающие ходить в детский сад, часто болеют. Этому подвержена примерно четверть детишек. Каковы причины?

- снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой
- дети "подхватывают" простуду друг от друга
- очень часто именно перед походом в садик некоторые дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Как позаботиться об укреплении здоровья малыша заранее?

Во-первых, очень важно осознать, что у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых. Более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован...

Во-вторых, сравните - сколько двигаетесь вы и сколько ваш малыш.

Поэтому помните, что *если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно*. Большинство детских простуд на первом году жизни - от перегрева.

Навыки самообслуживания

Что должен уметь ваш малыш? Одеваться и раздеваться, есть, пользоваться горшком, умываться, чистить зубы и вытирать руки и лицо полотенцем. Желательно научиться самостоятельно убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Наберитесь терпения и не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

О естественном

Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, приучите его сообщать о мокрых штанишках или, что еще лучше, о возникшей потребности. Иначе воспитательница может заметить происшедшее только через несколько часов, и на коже ребенка появится раздражение. Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Что помогает справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?

1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог *Т. Козак* пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».

2. Если у малыша разрывается сердце от расставания с Вами, положите ему в кармашек Вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, Ваш носовой платочек, который пахнет Вашими духами, или что-нибудь в этом роде).

3. Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.

4. Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

5. Еще одно любопытное замечание психолога *Н. Некрасовой*: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а... похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый...» или «Какой ты молодец, а вот я на твоём месте, наверно, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребенку уверенность. Ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями».

6. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

7. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садiku, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

8. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

9. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

10. Если ребенок изо дня в день жалуется на воспитательницу, не принимает ее, постарайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часто менять садики вредно.

11. Если вы заметили, что ваш кроха выделяет какую-то воспитательницу особой любовью, постарайтесь сойтись с ней поближе. Общаясь, вы узнаете много интересных подробностей о жизни вашего малыша в детсаду.

12. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, конечно, если для вас это приемлемо, — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

В добрый вам путь! 