

Первый раз в детский сад  
(адаптация ребенка к  
детскому саду)



В свои двадцать один – двадцать девять – тридцать пять лет нам приходится снова возвращаться и переступить порог детского сада - на этот раз уже не как маленькие девочки и мальчики, а как взрослые люди под названием «мамы и папы». Но также, как и много лет назад, мы немного робеем перед воспитательницами и также плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом - своим ребенком. О том, как протекает период адаптации ребенка к детскому саду написано довольно много книг и статей. Но родители ребенка также подвергаются сильному стрессу в этот период. Попробуем разобраться, нужно ли готовиться к поступлению в детский сад? Итак, вы должны точно понимать, для чего вы отдаете ребенка в детский сад. Ведь как показывает практика, дети родителей, которые точно знают для чего они ведут ребенка в детский сад (это время выходить на работу, а альтернативы в виде ближайших родственников, чтобы сидеть с ребенком нет; это понимание роли сверстников в жизни ребенка и т.д.) гораздо легче и быстрее адаптируются к детскому саду. Если вы тверды в своем решении отдать ребенка в садик, лучше заранее поговорить с воспитателем группы. Узнайте, к которому часу нужно привести малыша, допускаются ли опоздания, каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в детском саду. Как смягчить адаптацию к детскому саду?

1. Перестать волноваться. Все будет хорошо. Поверьте, что воспитатели приложат все свои усилия для того, чтобы ваш ребенок быстрее адаптировался к новым условиям. Как правило, в период

адаптации, воспитатели ежедневно отслеживают состояние и настроение ребенка, стараются отвлечь его от грустных мыслей и увлечь интересными играми и игрушками, поэтому если ребенку будет совсем тяжело, вам об этом сообщат.

2. Старайтесь не показывать свою тревогу при ребенке и обсуждать при нем возможные осложнения, а также воспитателей группы. Ведь ваше мнение является для ребенка самым главным, и если вы будете озвучивать свои разочарования от детского сада при ребенке, то, к сожалению, это никак не обеспечит ему легкой и быстрой адаптации, скорее - наоборот. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя ребенку безоблачные и розовые картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

3. Очень важно соблюдать принцип постепенности. Приводите ребенка в первые дни на 1-2 часа, постепенно увеличивая время пребывания ребенка, ориентируясь на его состояние. В этом Вам поможет воспитатель группы. Оставив сразу ребенка на целый день, вы можете подорвать психологическое здоровье ребенка и его отношение к вам. Ребенок может подумать, что вы его оставили и забыли в детском саду навсегда.

4. Обратит внимание на режим дня ребенка. Он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час до того времени, когда требуется выходить из дома в детский сад, а еда и дневной сон во времени совпадали дома и в саду.

5. Не нужно тревожиться, если вы, зайдя в группу услышали плач на разные голоса. Это может быть так называемый «плач за компанию», «по подражанию». Один ребенок заплакал, а другие просто «заразились» этим состоянием.

6. Случается так, что в первые дни ребенок идет в детский сад с удовольствием, а затем начинает отказываться от посещения. Не стоит волноваться заранее. Возможно ваш ребенок уже изучил новую обстановку и игрушки, а теперь понял, что «на эту работу» ему придется ходить каждый день, поэтому он начинает отказываться плачем, цеплянием за руки и ноги родителей, надеясь на то, что родители смягчатся и не поведут его в садик. В этом случае проявите твердость духа и поговорите с ребенком о том, что в группе есть много чего интересного, он научится играть в различные игры, петь песни, строить, а вам нужно идти по своим делам.

7. Расширяйте навыки общения ребенка со взрослыми и сверстниками. Приучайте ребенка сообщать взрослому о своих потребностях. Если ребенок совсем мал и плохо говорит, важно научить его выражать свои желания хотя бы жестами или коротким словом «дай», «нет», «да».

8. Работу воспитателя существенно облегчает знание привычек ребенка. Ведь если дочь или сын не умеет сам есть, то в детском саду отказывается от еды или ждет, чтобы его накормили. Если не знает, как мыть руки в новой обстановке, - плачет; не знает, где взять игрушку, — плачет; не привык спать без укачивания — плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а в садике ему завязали сзади, — плачет и т. д. Сообщите воспитателю о привычках и умениях ребенка, при этом учите ребенка проявлять самостоятельность при одевании, умывании, приеме пищи.

9. Мамино сердце (в некоторых случаях бывает и так, что это сердце – папино) разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение

нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать! Уходя - уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь, подглядывая в окно. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

10. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.

11. Так как дети в этом возрасте плохо ориентируются во времени, говорите ребенку о том, что вы обязательно его заберете, когда он поспит, или погуляет на улице после сна. Так ему будет проще ориентироваться.

12. Приклейте фото ребенка на обратную сторону дверцы кабинки. В первое время это поможет воспитателям группы и самому ребенку быстрее запомнить месторасположения кабинки.

13. Промаркируйте одежду ребенка, так ребенку и воспитателям будет проще ее определять.

14. Положите в кабинку ребенка несколько пар запасного нижнего белья (плавочки и маечки, носочки), а также одежду для группы. Ведь в первое время может случиться неприятность в виде мокрого белья у всех, даже тех, кто приучен ходить на горшок. Пройдет немного времени и, возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и т. д.

Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней детский сад. Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены, и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних людей ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на близких и дорогих людей, головы родителей. Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все наслышаны о знаменитом «кризисе трехлетнего возраста». Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис упадет вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации. Как справиться с таким состоянием? Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных и интересных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по происшествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения их детей детского сада. Если вы сами посещали садик, вспомните свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой, и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями обычно в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, связанные с собственным опытом посещения детского сада, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком. Вы быстро заметите и положительное влияние

садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится многим вещам: есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, песни, игры, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка. Дайте ему дорогу!

