

Адаптация малыша к детскому саду

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспособиваться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Давайте знакомиться!

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Не в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
4. Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.
5. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания.
6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
7. Повысить роль закаливающих мероприятий.
8. Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет.
9. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Психологическая подготовка

Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

Еще один совет - до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ездить к друзьям. К тому же, почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться, и это не должно вызывать у него особых потрясений.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

Впервые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

"Детсадовская" еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.

Адаптация: легкая, тяжелая и средняя

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. *Тяжелая адаптация* может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик. Даже при последнем раскладе необходимо тщательно следить за состоянием малыша, чтобы позже, когда придет время идти в школу, не было подобных проблем.

Второй тип адаптации - *легкая*, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - *средняя*, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. В среднем, этот период длится до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. Поэтому рекомендуется в этот промежуток времени воздержаться от походов в садик.

Первый день

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю 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.
4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

5. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то 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 привыкать к садiku.
6. Все время объяснять ребёнку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Первая неделя

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребёнка, поэтому взрослым, кто окружает ребёнка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребёнка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садiku - большой стресс для ребёнка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребёнок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Как помочь ребёнку на этом этапе?

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребёнка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребёнка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
5. С самого начала помогите ребёнку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребёнка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребёнком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребёнку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребёнка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом.

Адаптация

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

в яслях - 7-10 дней,

в детском саду в 3 года - 2-3 недели,

в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру "Дорога от дома к детскому саду" - карта с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом" "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад". По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвыкает от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Практические советы:

- Хотя в детский сад теперь принимают детей и более младшего возраста, наиболее благоприятным является возраст между 3 и 5 годами.
- Не спешите, выбирая для вашего ребенка детский сад, а будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо, если придется слишком часто менять садики. Лучше если ребенок посещает все время один и тот же садик. Один раз поменять его - не страшно, но шесть или семь раз - это уже вредно.
- 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 непрощенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного.

- Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками.

- Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения, а тем, кто собирается ходить в садик - тем более. Делать это нужно заблаговременно - путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов. Приучать ребенка к самообслуживанию родителям также надо до того, как он пойдет в детский сад. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить на горшок. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств". Для тех детей, кто еще не слишком хорошо освоил горшок, необходимо оставлять памперсы (как правило, они используются во время прогулок и сна).

- В первое время ни в коем случае не следует оставлять ребенка в детском садике на целый день, а в последующем также стараться забирать его одним из последних. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он не чувствовал атмосферу "казенного дома". Прощание с малышом - отдельная тема. Обычно именно в это время ребенок начинает капризничать, держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Не стоит насильно тащить сопротивляющегося кроху в группу с гневными словами в его адрес (такое поведение со стороны мам встречается), но и оттягивать момент расставания тоже не следует. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

- И, наконец, когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать все свое время ему - гулять с ним, играть, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".

- И каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.

НОВЫЕ ДЕТИ, ИЛИ ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ.

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляются воспитатели, няни и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья и т. п. Малыш медленно привыкает к спальне со множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь. Эту помощь ребенку родители должны «организовать» задолго до поступления в детский сад.

Начать надо с самого главного — с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делают не позднее чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное — это закаливание и физкультура. Воздушные ванны, влажные обтирания, длительные прогулки на свежем воздухе и другие закаливающие процедуры являются необходимым элементом всей подготовки детей к поступлению в детский сад. Закаленные, физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них условиях.

Затем следует перестроить весь домашний режим под распорядок детского сада. Ребенок должен рано просыпаться, делать утреннюю гимнастику, есть в те часы, когда происходит прием пищи в детском саду, и т. п. Необходимо, чтобы ребенок спал днем, дневной сон является одним из важнейших режимных моментов в детском саду. Дети там значительно быстрее устают и от шума, и от многочисленных и продолжительных игр, ссор и т. п. Им необходим дневной сон, его ничем нельзя заменить, поэтому родители должны либо сдвинуть дневной сон своего ребенка на то время, в которое сон проходит в детском саду, либо, если ребенок не спал днем, привить ему эту привычку. Восстанавливать дневной сон надо постепенно, начиная с кратковременного отдыха, чтения книг, а затем переходить на все более и более длительные паузы в активности ребенка. На восстановление привычки спать днем может уйти много времени, но малыш от этого только выиграет.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т. п. и навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания. Кроме того, взрослым необходимо постоянно прививать своим чадам доброту, чувство коллективизма, воспитывать у них послушание. Родителям следует помнить, что в детском саду все игрушки будут общими, а ребенок будет вынужден подчиняться общим требованиям.

Перед поступлением в детский сад родители должны познакомиться с педагогами и нянями этого учреждения. Затем в детский сад необходимо прийти с ребенком. Пусть малыш почувствует, что родители выражают полное доверие и симпатию этим новым для него людям.

В течение нескольких дней можно приводить ребенка в детский сад на короткое время, - постепенно переключая малыша на воспитателя и няню. В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе. На период адаптации ребенка к детскому саду маме не стоит устраиваться на постоянную работу, а если она уже трудится, то целесообразно взять отпуск или временно организовать свободный график работы, чтобы побыть с малышом во время различных детсадовских мероприятий и забирать его пораньше домой. В первое время маме можно даже постоять незамеченной вблизи ограды садика или у открытой двери группы, наблюдая за ребенком. Она увидит, как он играет со сверстниками, разговаривает, ведет себя за столом, ладит ли с воспитателем, агрессивен малыш или забит.

Надо научить ребенка дружить со сверстниками. К сожалению, в семьях часто вырастают дети, которые общаются только со взрослыми, живут их интересами, приобщаются к несвойственным детям занятиям и т. п. Хорошо, если малыш быстро научится навыкам общения с детьми, детским забавам и играм. Адаптация к детскому дошкольному учреждению у таких детей проходит быстро и безболезненно. Если малыш с радостью рассказывает о новенькой, которая все время ревет, мягко остановите его, посочувствуйте девочке, а утром, собирая в сад, положите в карман конфетку для ревы, и пусть он не забудет улыбнуться и позвать ее играть. Старайтесь не возмущаться, выполнять все требования воспитателя — от задания что-то принести до подготовки карнавального костюма. Ребенок не должен чувствовать себя хуже других, завидовать им или стыдиться своих родителей.

Никогда не выясняйте отношений с воспитателем (что бы ни случилось!) в присутствии ребенка и уж тем более не подбострастничайте. Страдающей стороной всё равно будет малыш. Если отношения не улучшаются, лучше перевести его в другой садик, нанять няню или взять надомную работу.

Постоянный контакт с педагогами детского сада позволит родителям избежать и многих просчетов в воспитании ребенка и его дальнейшем обучении.

Довольно много детей приходит в детский сад с хроническими заболеваниями. Такие дети должны постоянно наблюдаться педиатром, а родителям следует неукоснительно выполнять все врачебные рекомендации. Однако здесь особую категорию составляют дети с заболеваниями центральной нервной системы. Если ребенок наблюдается у невропатолога, родители хорошо знают детские проблемы. Есть дети с задержкой психического развития, которая становится очевидна не сразу. Дети внушаемы, говорят «плохие» слова, их шалости могут быть опасны или жестоки. У них отмечаются эмоционально-волевые нарушения. Есть дети-невротики — они часто плачут, подвержены страхам, беспокойно спят, заикаются, у них развиваются тики. Но такие дети могут воспитываться в саду. Более того, им это совершенно необходимо. Ведь именно в детском саду их может часто наблюдать психолог и вовремя помочь разобраться в сложной ситуации. Конечно, в таких случаях нельзя говорить о полном дне в саду — дети не выдерживают столь высокие эмоциональные и физические нагрузки. Малыши сами определяют (а взрослые поймут по их поведению), как долго они чувствуют себя комфортно вне домашней обстановки, не ощущая напряженности и не уставая. И психологическое закаливание в таких ситуациях происходит по-особому: плавно и мягко.

Протесты, слезы и другие отклонения должны заставить родителей задуматься и проконсультироваться с психологом, который может предложить индивидуальную программу воспитания ребенка в детском саду. Поступив в детский сад, малыш может отказываться от пищи, вдруг начать просыпаться «в луже», «выдавать» повышенную температуру и сыпь, неожиданно стать плаксивым или агрессивным. Ни одно такое явление не возникает на пустом месте. Существует причина, и ваша задача — найти ее дома или в детском саду. Допрашивание ребенка обычно бывает безрезультатно, маленькие дети иногда сами не понимают, что им не нравится. Например, чувства родителей, узнавших о том, что их дитя бьют или унижают в саду, не поддаются описанию. Опытный психолог скажет: плохой детский сад. В хорошем воспитатели не допустят подобную ситуацию и решат этот вопрос с минимальными потерями для всех сторон. Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает чаще одного-двух раз в неделю, и то когда на это бывают какие-либо причины. Малыш ложится спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой-либо предмет и т. п.), он почти не мочится в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплчется, как будто родители оставили его навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет. Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш привык к детскому саду и у него началась новая и интересная жизнь.

В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного. Психологи утверждают, что дети, выросшие в саду, легче «домашних» детей развивают разнообразные контакты в обществе. Их проще научить волевой регуляции поведения — умению согласовать свои действия и действия других (детей и взрослых), контролировать эмоции. Даже конфликты, переживаемые детьми в более щадящих условиях (чем на улицах, например), будут им на пользу. Они стремятся отстаивать свои интересы и закаляются психологически.

«Домашние» дети сталкиваются с определенными проблемами, появившись в новом коллективе, в непривычных условиях. Причем, чем старше ребенок, отдаваемый в детский сад, тем сложнее ему приспособиться. Ведь, кроме радости от родительской любви, ему приходилось нести немалый груз родительских ошибок. Ребенку, которым неумеренно восторгались дома, и ребенку, которому предъявлялись неумеренные требования, одинаково трудно привыкнуть к новому обществу, найти свое место среди многих.

У детей именно в детском саду формируется адекватная самооценка. Как правило, в дошкольных учреждениях трудятся профессионалы, знающие свое дело. И если дома ребенка окружает безграничная любовь, то в детском саду обычно к нему относятся доброжелательно и объективно оценивают его достоинства и недостатки.

Как сделать период адаптации малыша к новым условиям наиболее мягким? Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?

Рекомендации психолога:

- Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризисные сроки: 1 г 3 м, 1 г 6 м, 1 г 9 м, 2 г 3 м, 2 г 6 м, 2 г 9 м, 3 г.
- Необходимо заранее познакомиться с условиями ДООУ и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим дня, характер питания).
- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”.
Другой вариант: “В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить”.
- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будите его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.
В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее “обещано”, - он чувствует себя увереннее.
- Формируем позитивный настрой. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло -

осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

- Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду

Честно говорим о возможных трудностях

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”.

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

- Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.

- Важно научить ребенка общаться со сверстниками (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

- Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие, многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач

- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня .

- Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить Вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик. . Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка. Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость.

Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Полезно заранее, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

- Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша
Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации малыша.
- Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.
- Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!
- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если у вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать. Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.
- Сами готовимся к тому, что нужно будет расставаться с ребенком
Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя?

Значимый взрослый, оставаясь в группе, наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке. Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне похода ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Поступление в сад — это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже "рвется" сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. *Чтобы помочь себе, нужно:*

- *быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.* Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что

ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- воспользоваться помощью.

Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и, уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели. -заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет».

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью.

Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Адаптация закончена, если:

- у ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует с взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
- у него отсутствуют заболевания;
- есть динамика массы тела;
- и динамика психомоторного развития.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный), или как-то изменятся условия его жизни, например с ним будет сидеть няня, или на длительное время ребенок переедет к бабушке и т.п.

Готовность родителей

Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается, только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.

Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.

Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати и Танечка тоже спать ляжет в свою кровать».

Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и

ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку.

Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

Ваш ребенок пришел в детский сад

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не езьте надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

Терпения вам и оптимизма!

Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!

Способы уменьшить стресс ребёнка.

- Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОО.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДООУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу.

Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду

Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

Заранее спланируйте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тётке. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома.



