



Вопросы адаптации

Как адаптировать ребенка к детскому саду?

Ваш малыш делает первые шаги в самостоятельную жизнь. Во многом от родителей зависит, насколько легко для него пройдет период адаптации.

Всем известно, что первые дни в детском саду — тяжелое испытание для ребенка и его родителей. Расставаясь утром с мамой, дети, как правило, плачут, кричат, а по вечерам у них бывает плохое настроение, подавленность или же, наоборот, нехарактерная раньше чрезмерная активность, перевозбуждение. Чтобы миновать этот негативный период как можно быстрее, следует грамотно подойти к адаптации чада в дошкольное учреждение. В противном случае слезы каждое утро перед выходом из дома и нежелание идти в садик могут затянуться на месяцы.

Развиваем самостоятельность

Еще до начала посещения дошкольного учреждения родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. У овладевшего этими премудростями малыша трудностей в период адаптации будет гораздо меньше.

Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретите практичные и удобные вещи без лишних застежек. Лучше, если вместо пуговиц будут кнопки. И желательно, чтобы они были расположены спереди, а не на спине. Так ребенок сможет справиться с процессом сам, и ему не придется лишний раз просить о помощи воспитателя. Предпочтение лучше отдать немаркой одежде. Тогда и родители избавятся от лишних стирок, и дети не будут бояться испачкаться. К примеру, неплохой вариант для маленьких модниц — майка и джинсовая юбочка на резинке или джинсовый сарафан с кнопками, застегивающимися спереди. Мальчику будет удобнее находиться в группе в футболке и шортиках на резинке.

Выбирайте обувь, которую малыш сам сможет надеть. Она не должна быть тесной, но должна хорошо держаться на ноге, не "болтаться", не слетать, а фиксироваться ремешками. Для удобства предпочтение отдайте моделям на липучках.

Обязательно потренируйтесь дома с ребенком надевать и снимать одежду, предназначенную для садика. Пусть некоторое время он поносит ее, чтобы привыкнуть. В противном случае уже в первый день в саду может выясниться, что она неудобная, малышу в ней неловко.

Соблюдаем режим.

Еще за месяц-два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. То есть 7.00-7.30 — подъем, 8.30-9.00 завтрак, 10.30-11.30 — прогулка, 12.00 — обед, 12.30-15.00 — подготовка ко сну, дневной сон, 15.30 — полдник.

Во время же адаптации к садику режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса-час в выходные и праздничные дни. Замечено, что тяжелее привыкнуть к жизни в группе тем детям, с которыми практически безотрывно дома сидела мама. Поэтому за несколько месяцев до того, как малышу

предстоит пойти в дошкольное учреждение, позвольте себе оставлять его дома с другими родственниками, няней. Это будет своеобразный "тренинг расставания с мамой" перед детским садом.

Привыкаем постепенно

Первое время, и об этом вам скажут педагоги и воспитатели, ребенок должен находиться в саду 1-2 — максимум 3 часа (а еще лучше первые два-три дня — час, потом еще три дня — два часа и, наконец, три часа). Такой период может длиться неделю, а то и две. Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого посещения (то есть еще две-три недели) малыша оставляют в садике до сна. И только потом малыш может находиться в группе целый день.

Приведенные здесь цифры — это минимум. Некоторые дети в силу своих индивидуальных особенностей могут адаптироваться к новому образу жизни и дольше.

В некоторых учреждениях малышам разрешают находиться в период адаптации вместе с мамой.

"Если вы имеете возможность (не ходите пока на работу, например), подходите к адаптации ребенка в садике спокойно и терпеливо. Это может занять не две недели (как правило, так говорят работники детских садов), а два месяца. В это время вы вместе с малышом будете „погружаться“ в новый этап его жизни. Ходите вместе с ним в детский сад, оставайтесь на некоторое время с ребенком в группе, забирайте в первые дни, когда он захочет", - говорит психоаналитик, член Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии и открытого психоаналитического общества Татьяна Илларионова.

Обеспечиваем психологический комфорт

Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребенку, что такое детский сад. А еще лучше — наглядно показать. Сходите туда вместе с малышом, посмотрите на ребят во время прогулки. Расскажите, что еще они делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно.

Можно поиграть с ребенком "в садик": взять разных кукол и распределить между ними роли: кто-то из них будет воспитателем, кто-то малышом, кто-то родителем. Утром взрослые отводят детей в садик. Там ребята играют, едят, спят, гуляют. А вечером мама обязательно забирает их домой. Вы можете проявить фантазию и придумать вместе с малышом бесконечное число подобных игр: можно "показывать в лицах" ситуацию на куклах, членах семьи, рассказывать сказки собственного сочинения "о том, как одна девочка пошла в детский сад, и там ей было очень весело".

Когда отводите малыша в группу, старайтесь не показывать ему свое волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но тверды. Обязательно скажите, когда вы за ним придете (а то он, не дай Бог, решит, что его оставили с чужой тетей навсегда) и укажите время прихода в доступной для его понимания форме. Например: "я приду за тобой, когда ты пообедаешь", "когда ты вместе с ребятами пойдешь гулять". Помогает преодолеть стресс расставания привычный ритуал прощания (поцелуй, объятия, возможность посмотреть на маму из окна). Если малыш слишком болезненно реагирует на прощание, поручите отводить ребенка папе или бабушке.

Встречая ребенка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Вместе обсуждайте события, произошедшие за время вашей разлуки. Хвалите его за успехи, давайте советы, если считаете, что он поступил неправильно. Малыш в этом случае будет знать, что проблему, возникшую в садике, родители всегда помогут решить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

"Отдавая ребенка в садик, родители должны понимать важность этого события как для малыша, так и для их отношений с собственным чадом. Разговаривайте и обсуждайте с малышом свои позитивные переживания и ощущения по поводу садика, оказывайте поддержку и хвалите за новые достижения! Только в дружелюбной и спокойной

атмосфере малыш почувствует уверенность в вашей любви и поверит в собственные силы", — продолжает Татьяна Илларионова.

В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Ребенок получит новые впечатления и отвлечется от негативных переживаний. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

И будьте в период адаптации терпимы к изменившемуся поведению ребенка. Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что "плохой", а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю, более строгим требованиям, режиму.

Учимся дружить

Не стоит пренебрегать взаимоотношением ребенка со сверстниками. Ведь научиться правильно общаться с людьми для человека не менее (и даже более) важно, чем освоить школьную программу.

Расспросите малыша, есть ли у него в садике друзья, с кем он играет, нравится ли ему в группе. Покажите ему, как нужно дружить. Пусть во время прогулок во дворе он делится игрушками с другими малышами, а также не стесняется попросить у них что-нибудь на время или предложить вместе поиграть. И пусть не обижается в случае отказа. Разучите детские песенки о дружбе, расскажите о своих друзьях детства, как вам было с ними весело.

Расспросите воспитателя, с кем малыш играет, нет ли у него проблем в коллективе. А еще лучше сами придите на час в группу и посмотрите, как ваш ребенок общается с другими детьми: участвует ли он в общих играх или стоит в стороне, дружелюбно ли он обходится с ровесниками или, напротив, обижает их. А может, наоборот, кто-нибудь обижает его? Это ценное наблюдение даст вам прекрасную возможность скорректировать поведение маленького человека. Объясните, что нельзя никого задирать, но если кто-то обижает, следует постоять за себя. Если вы боитесь, что не справитесь с этой ситуацией сами, обратитесь за советом к детскому психологу. Лучше выявить проблемы в общении в раннем возрасте и предупредить их, чем хвататься за голову, когда они подрастут вместе с ребенком.

Защищаем от инфекций

Еще один животрепещущий вопрос, связанный с адаптацией малышкой к дошкольному учреждению, — это частые респираторные инфекции у малышкой, которые ходят в садик.

Посещая детский сад, ребенок общается с большим количеством сверстников и сталкивается с огромным количеством респираторных вирусов. Они-то и вызывают ОРВИ. И особенно сильным этот натиск инфекционных агентов становится для малышки, только что преступившего порог дошкольного учреждения. Как же быть?

Одеваемся

Следует правильно одевать ребенка в сад: не давать ему замерзнуть (ведь переохлаждение — это пусковой механизм для активации находящихся в нашем организме вирусов), но и не перегревать. Оцените температуру в группе. Часто осенью в комнатах бывает довольно прохладно. Зимой, наоборот, в детских садах бывает слишком тепло, даже жарко.

Заболел — остался дома

Если вы заметили у вашего малыша первые признаки инфекции (насморк, чихание, кашель), то следует немедленно забрать его из группы домой и вызвать врача. Если легкое ОРЗ легко можно вылечить за 3 дня, то борьба с серьезным заболеванием займет не меньше недели-двух. Не говоря уже о том, что в случае возникновения осложнений (бронхита, гайморита др.) этот период растянется на несколько недель, а в худшем случае и месяцев.

Когда организм ослаблен борьбой с инфекцией, можно легко "подхватить" и другие респираторные вирусы (которых в детских коллективах немало). Наконец, пожалейте других детей из группы. Ведь ваш ребенок может заразить их.

Для профилактики заболеваний можно использовать назальные капли интерферона. Также очень полезны промывания носа слабым соленым раствором воды (подойдет и спрей на основе морской воды). При частых респираторных заболеваниях, которые могут свидетельствовать о снижении иммунитета, следует проконсультироваться со специалистом (педиатром, иммунологом), пройти обследование на наличие аллергии.

Закаляйся

Наиболее эффективный способ предупреждения ОРВИ — это закаливание. Совершенствование терморегуляции делает человека более устойчивым к охлаждению. Эти процедуры не только защитят ребенка от инфекций в саду, но и станут фундаментом для формирования здоровых привычек в будущем, укрепят нервную и эндокринную систему, повысят работоспособность.

Один из наиболее доступных и простых способов укрепить иммунитет — прогулки. Гулять дошкольнику следует не менее 4-х часов в день. Также к общим закаливающим процедурам относятся сон при открытой форточке, регулярное проветривание комнат.

Рекомендации родителям по адаптации к детскому саду.

Нужно

Научить малыша самостоятельно есть, одеваться, пользоваться горшком.

Соблюдать четкий распорядок дня, максимально приближенный к тому, который будет в садике.

В простой и доступной для понимания форме рассказать ребенку о том, что его ждет в ДОО.

Делиться с малышом впечатлениями дня: спрашивать у него, что он делал в садике, рассказывать, как прошел день у вас на работе.

Говорить, когда вы его заберете домой, и обязательно сдерживать свое обещание — не опаздывайте в садик, не приходите позже, чем обещали.

Нельзя

Негативно отзываться о садике или воспитателе в присутствии ребенка. Пугать детским садом.

Сразу оставлять ребенка в группе на целый день.

Водить в сад больного малыша.

Наказывать его за капризы. Плохое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.

Одевать слишком тепло или, наоборот, излишне кутать малыша.