"Долгие проводы - горькие слезы",
или что делать в случае тяжелой адаптации?

Сердце разрывается при виде плачущего малыша, которого мама ведет утром в детский сад. Хочется успокоить, отвлечь, защитить, только бы не видеть этой тоски и боли в детских глазах, не слышать жалобного или пронзительного крика. А каково маме, которая возможно спешит на работу? У многих женщин не хватает опыта и выдержки справиться с ситуацией. Поговорим о том, как помочь себе и своему малышу, если он тяжело и долго привыкает к детскому саду.

Самая лучшая помощь для ребенка - это профилактическая или подготовительная работа семьи и дошкольного учреждения. Но бывают ситуации, когда в силу многих социальных или личных причин такая подготовка не сложилась или не стала эффективной. Иногда даже при предварительной работе с ребенком его адаптация носит затяжной характер.

Если это случилось с вашим малышом, стоит, прежде всего, задуматься и ответить самим себе на ряд вопросов:

1. Действительно ли малыш физически и психически здоров, и готов оторваться от мамы?
2. Готовы ли Вы к тому, чтобы "отпустить" от себя ребенка, помогать и поддерживать его психологически?
3. Не осложнена ли адаптация ребенка внутрисемейными травмами и конфликтами?
4. Есть ли у ребенка положительный контакт с воспитателем?
5. Не поспешили ли Вы оставлять малыша в саду надолго?

Ответив честно самим себе на эти вопросы, Вы наверняка определите причину собственных страданий и сможете с ней справиться.

Все дети реагируют на обиду и боль одинаково - они плачут. Плачут дети по-разному. Кто-то сильнее, кто-то меньше, кто-то успокаивается, отвлекаясь на игрушку, а кто-то даже не открывает глаз, из которых бесконечным потоком текут горькие слезы. Один страдает скрыто, не закатывает истерик, не швыряет игрушки, не дерется, другой же - открыто выражает агрессию и протест. При этом и тот и другой ребенок переживают сильный стресс, который может перейти в серьезную психологическую травму.

Самое трудное для очень многих мам и детей - это момент прощания, когда ребенок должен покинуть пределы раздевалки и зайти в групповую комнату.

• Не затягивайте момент прощания, если малыш начинает расстраиваться все больше и больше.

• Настраивайте ребенка заранее, разговаривая спокойным размеренным голосом.

• Постарайтесь успокоить его, приласкайте, не позволяйте себе внутренне заводиться, вместе с воспитателем отвлеките его с помощью интересной игрушки.

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.

• Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

• Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

• Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

• Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

• В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком

детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

• Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

• В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

• Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Запаситесь терпением, и детский сад будет привычным и уютным миром для вашего малыша.