

# ИДЁМ В ДЕТСКИЙ САД

Как облегчить адаптацию?



Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он приживется. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

Многие мамы, приходя малышей в сад впервые,忧иваются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. Частный процесс адаптации проходит совсем не просто. Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В приличную, сложившуюся жизнь ребенка буквально брыкаются следующие изменения:

- ◆четкий режим дня;
- ◆отсутствие родных рядом;
- ◆постоянный контакт со сверстниками;
- ◆необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- ◆резкое уменьшение персонального внимания.

### Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их требование значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.



## Кому адаптироваться легче?

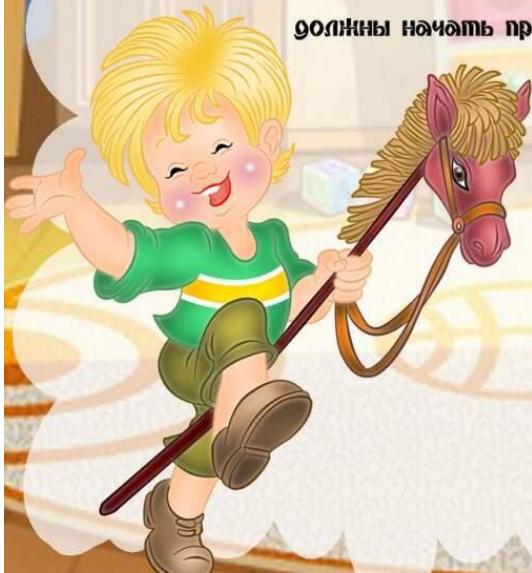
♦ Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли в садик с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность познакомить ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту тему несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).



♦ Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и тогда можно направить их на привыкание к новому, не трогая еще и на борьбу с болезнью, это хороший старт.

♦ Детям, имеющим набыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), горшечный этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися набыками.

♦ Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умыщение, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полоник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не поздне 20:30.



♦ Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.

## Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

♦ В присутствии ребенка всегда отзываешься положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, убеждая воспитателей. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

♦ В выходные дни не менять режим дня ребенка. Можно подволить поспать ему чуть больше, но не нужно подволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сбить распорядок дня. Если ребенку требуется отсыпаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

♦ Не отучайте ребенка от дурных привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

♦ Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, ласкайте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

♦ Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

♦ Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Принимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.



## Не делайте ошибок!

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при рассказе - ни или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что он обещал не плакать, тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют держать слово. Пусть еще раз напомините, что бы обязательно придет.
- Нельзя пугать детским садом (Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может нарушить малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда требование не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что бы придет очень скоро, если малышу, например, предстоит остаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

## Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но за кадром остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. 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.

