

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ РОДИТЕЛЕЙ

Не только милые крохи, но и их родители проходят свою адаптацию к детскому саду, в особенности это касается тех родителей, которые приводят в ясли своего первого ребенка. Итак, что же можно сделать, чтобы быстрее адаптироваться к посещению своим любимым малышом детского сада?



## О воспитателях

Познакомьтесь с воспитателями и младшими воспитателями вашей группы, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе ваше раздражение по отношению к воспитателю может быть заимствовано ребенком и подорвать его доверие к женщине, которая отныне станет проводить с вашим крохой большую часть дня, а это способно усугубить проявления адаптационного стресса у ребенка. Помните, что Вы и воспитатели вашей группы преследуете одну цель – помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду и сделать его нахождение там комфортным, приятным и полезным для его гармоничного развития и общения со сверстниками.

## О контактах

Не злоупотребляйте телефонами детского сада. Звоните только по предварительной договоренности с воспитателем или в экстренном случае, например, в случае болезни ребенка. Убедитесь, что в распоряжении воспитателя группы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится. Если у вас возникнет необходимость задержаться с ребенком или уйти раньше обычного, предположим, для посещения врача, то заранее поставьте в известность об этом воспитателя группы.

## Информация о ребенке

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, успокоения, внушения наиболее эффективны для вашего ребенка. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте воспитателя в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

## О детском гардеробе

Посоветуйтесь с воспитателем и родителями других детей. Использовать подгузники в детском саду не разрешено, так как в ясельной группе закрепляются навыки приучения к горшку. Поэтому одежда должна быть удобна для быстрого высаживания ребенка. На случай неизбежных в этот период казусов при приеме пищи или посещении туалета в шкафчике удобно иметь несколько комплектов одежды, нижнего белья, носочков и пустой пакет для грязной одежды. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с пластилином, красками или супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее. Девочкам с длинной челкой и волосами стоит закреплять волосы резинками, заколками, чтобы они не мешали крохе, но прическа должна быть простой и удобной.

Не стесняйтесь задавать вопросы воспитателям и обсуждать с ними все волнующие вас моменты.

И тогда детский сад станет для Вас и Вашего ребенка источником удовольствия и новых открытий!

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МАМЫ



Многие родители в первые дни и даже недели с начала посещения детского сада своим ребенком испытывают тревогу за него. Чаще всего эта тревога бывает вызвана или страхом перед первым долгим разлучением с ребенком, или тревогой за то, что его могут случайно обидеть другие дети или сотрудники сада, или же чаще за то, что ребенок будет до самого прихода мамы грустить, скучать, плакать и звать маму как это часто происходит по утрам после прихода в детский сад.

К счастью, дети удивительно жизнерадостные существа, просто не умеющие долго грустить. Конечно, разлука с мамой вызывает протест и слезы, но спустя уже 5-10 минут после ухода мамы большинство малышей с интересом переключаются на игры с воспитателем и другими детьми, яркие книжки и забавные игрушки. Воспитатель к каждому малышу найдет свой подход, утешит, отвлечет от грустных мыслей и займет интересной для ребенка деятельностью. С каждым днем воспитатели и дети все больше узнают друг друга и легче находят общий язык. Несомненно, в течение дня малыш много раз вспоминает о маме, папе, доме. Плач одного ребенка с готовностью подхватят и многие другие малыши. Но со временем дети смогут входить в группу без слез и улыбаться на прощание маме, спеша к новым открытиям и друзьям.

Ваш малыш, кажущийся порой таким маленьким и беззащитным, вступает на новый этап своего взросления. Так поддержите его! Поверьте в своего малыша, развивайте его самостоятельность и любознательность, отметите прочь все тревоги и, видя вашу уверенность, кроха тоже приобретет уверенность в себе и в том, что в детском саду его ждет много интересного.

Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Обсудите волнующие вас моменты с воспитателем группы. Это поможет не только развеять ваши страхи, но и быстрее найти воспитателю правильный подход к вашему малышу.

Также вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу детского сада для индивидуальной консультации по интересующим вас вопросам, связанным с адаптацией ребенка к детскому саду, детско-родительскими отношениями, эмоциональным и интеллектуальным развитием вашего ребенка, вопросам воспитания и многим другим.

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. В этот период все системы организма ребенка работают с повышенной нагрузкой. И иммунная и нервная система нагружены особенно сильно. Можно даже сказать, что привыкание к детскому саду - своего рода долговременный стресс. При этом стресс надо понимать не как нечто вредоносное, а как рабочее испытание, переводящее ребенка на новый уровень развития. Очень важно стараться, чтобы эта нагрузка не накладывалась на другие серьезные изменения в жизни ребенка, такие как рождение следующего ребенка, переезд, развод родителей или крупные ссоры между ними.

Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше. Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Порой адаптация у малышей протекает очень сложно, что может выражаться как негативными изменениями в поведении ребенка, так и в его самочувствии. Если вы стали замечать у вашего ребенка заикание, частые ОРВИ, страхи, нарушения ночного сна, приступы истерического плача, когда ребенок с трудом реагирует на окружающее, то обратитесь за консультацией к педагогу-психологу детского сада чтобы выработать рекомендации по улучшению состояния малыша.

Родителям стоит настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож». В психологии такое поведение называется «временным регрессом». Ребенок на время, в связи с повышенной нагрузкой на нервную систему, начинает вести себя как ребенок более младшего возраста. Через это проходят многие малыши. Порой дети начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно. Ребенок может стать плаксивым и крикливым, перевозбужденным, несговорчивым. Такое поведение, как правило, очень раздражает родителей и вызывает у них гневные реакции и желание отшлепать. Плохое поведение после сада - прежде всего просьба о любви и повышенном внимании со стороны мамы. Просто выражена эта просьба таким образом, что реакция мамы может быть прямо противоположной. И дальше пойдет модель негативного взаимодействия между мамой и ребенком «плохое поведение - наказание - еще более плохое поведение - более сильное наказание». Старайтесь не попасться в этот замкнутый круг.

Правильно «прочтите» проблемное поведение ребенка. Дайте ему как можно больше любви и своего присутствия, выраженного в тактильном контакте, ласковых словах, играх по возрасту. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

## Как помочь ребенку в период адаптации

- Для детей крайне важен устойчивый ритм жизни, распорядок дня, поэтому непрерывное хождение в сад и мама, которая приходит из сада забирать примерно в одно и то же время – это факторы, которые помогут ребенку спокойнее перенести период адаптации. Оптимальный режим для ребенка, который первый год ходит в сад - это уход домой сразу после полдника.
- Есть один фактор, сильно мешающий ребенку привыкнуть к садику: резкое сокращение времени, проводимого вместе с мамой. Если вы не стараетесь находить время на общение с вашим повзрослевшим малышом, то ему будет намного труднее приспособиться к саду. Дома его жизнь должна максимально напоминать досадовский период.
- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что 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 привыкнуть к садику.
- Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.
- Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.
- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
- Если вы заметили, что ваш кроха выделяет какую-то воспитательницу особой любовью, постарайтесь сойтись с ней поближе. Общаясь, вы узнаете много интересных подробностей о жизни вашего малыша в детсаду.
- Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку – и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

