

ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД! КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ

Кому адаптироваться легче? (как подготовить ребенка к детскому саду)

- ✓ *Детям, чьи родители готовили их к посещению детского сада заранее, за несколько месяцев до этого события:* для этого ходите с малышом на детские площадки, в клубы. Походите с ребенком на территорию детского сада: расскажите, что он пойдет именно сюда, приходите на прогулку к детям. Проходя мимо д.сада, радостно напоминайте ребенку, как ему повезло – осенью он сможет ходить в д.сад. Рассказывайте родным, знакомым в присутствии ребенка о своей удаче, говорите, что гордитесь ребенком, ведь его приняли в д.сад. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в д.сад.

«Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все для детей: там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, шкафы, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, спят, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в д.сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в д.сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну тебя водить туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей, выучить правила жизни детского сада». Читайте сказочные истории о посещении садика, играйте в садик с игрушками.

- ✓ *Детям физически здоровым*
- ✓ *Детям, имеющим навыки самостоятельности:* легче привыкают к саду дети, которые умеют сами есть и пить, частично одеваться и раздеваться, просыпаются на горшок, сами засыпают, могут занять себя какой-нибудь игрой.
- ✓ *Детям, чей режим близок к режиму сада:* за месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к такому, какой его ждет в саду: ранний подъем, завтрак в 8.00, прогулка с 9.30 до 11, обед с 11.30, сон с 12.00. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позднее 20.30. Приходилось слышать от мам: «Зачем заранее мучить ребенка? 1 сентября встанем в 7.00 и все будет отлично!». Скорее всего, отлично не будет. Малыш, разбуженный в непривычно раннее время, в первый же день испытает сильный стресс. Поэтому хотя бы за месяц начинайте ребенка будить по утрам пораньше.
- ✓ *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому:* если ребенок

видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду. Основу составляют: каши, супы, запеканки, сырники, котлеты, тушение овощи, макароны, бутерброд с маслом.

- ✓ *Детям, имеющим опыт разлуки с мамой:* если вы практически не расставались до момента поступления в сад, постепенно начинайте передоверять заботу о ребенке другим родственникам: начните с нескольких часов, постепенно увеличивая время разлуки.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий.

Особенности поведения ребенка в период адаптации

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации пугают родителей, родители начинают задумываться: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот ужас. С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации:

- ✓ *Эмоции ребенка:* в первые дни пребывания в саду сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, плача за компанию до постоянного приступообразного плача. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям придут положительные. А вот плакать при расставании ребенок может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.
- ✓ *Контакты со сверстниками и воспитателем:* в первые дни даже общительные дети становятся замкнутыми, малообщительными. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем, реагирует на его просьбы, следует режимным моментам.
- ✓ *Навыки:* в первое время малыш может на короткое время растерять навыки самообслуживания (умение пользоваться горшком, ложкой, носовым платком и т.д.).
- ✓ *Особенности речи:* у некоторых детей словарный запас скуднеет или появляются облегченные слова. Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.
- ✓ *Сон:* может отмечаться беспокойный дневной или ночной сон. К моменту завершения адаптации сон нормализуется.
- ✓ *Аппетит:* в первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.
- ✓ *Здоровье:* в это время снижается сопротивляемость организма к инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц посещения садика.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты уйдут в первые дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. **Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но может растянуться на 3-4 месяца.**

Не торопите время, на все сразу!

Адаптируемся шаг за шагом

Советуем в первые дни оставить малыша в садике на 1-2 часа. Затем, при условии хорошей адаптации, можно оставить его до обеда. Лишь через неделю попробовать оставить малыша на дневной сон, забрав его до полдника. А через 1-2 дня придите за ним после полдника. Таким образом, вам потребуется не менее двух недель на то, чтобы оставить малыша на полный день, и то при условии хорошей адаптации. Также вы должны учитывать, что ребенок скорее всего заболеет в первые две недели посещения садика. После выздоровления придется начинать все заново: оставлять малыша сначала на 2 часа, затем до обеда, затем на сон. Поэтому маме разумно приступать к работе после адаптации малыша к саду.

Чем может помочь мама

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша:

- ✓ *в присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде*, даже если вам что-то не понравилось. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад ходит малыш, какие замечательные воспитатели там работают.
- ✓ *В выходные не меняйте режим дня ребенка*
- ✓ *Не отучайте ребенка от дурных привычек* (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему
- ✓ *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера*. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.
- ✓ *Будьте терпимее к капризам*. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. В случае каприза обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на игру.
- ✓ *Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад*.
- ✓ *Нельзя пугать детским садом* («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- ✓ *Отмените массовые мероприятия*: походы в театры, музеи, кино, гости.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро?

- ✓ *Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш*: и дома, и в саду говорите с ребенком спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду при раздевании. Попробуйте выработать некий ритуал утреннего подъема. Например, вы подходите к малышу, ласково его будите, целуете и разрешаете еще минут 10 полежать. Затем помогаете

одеться, рассказывая по ходу дела о своем сне и интересуясь, что снилось ему. Иногда хорошим помощником при подъеме и сборах является игрушка, которую кроха берет с собой в садик.

- ✓ Пусть малыша отводит тот родитель, с которым ему легче расстаться. Воспитатели заметили, что с одним из родителей ребенок расстается спокойнее, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- ✓ По дороге поговорите с ребенком о чем-нибудь приятном
- ✓ У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать, что его очень любите, будете по нему скучать и обязательно вернетесь) После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
- ✓ Если ребенок утром в садике вас не отпускает, не следует убежать, подкараулив момент, когда кроха отвлечется. Ребенок напуган, растерян, обижен, он может потерять доверие к вам (не бросите ли вы его теперь в любом другом месте – в магазине, парке, в гостях). Обязательно попрощайтесь с ребенком.
- ✓ Обязательно скажите, что вы придете, и когда (после прогулки, после обеда, или после того, как он поспит). Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания.
- ✓ Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.