

В детский сад с радостью!

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 привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении.

Как же сделать процесс адаптации более мягким?

Постарайтесь настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Создайте в выходные дни дома режим такой же, как и в детском учреждении. Узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в режим дня ребенка дома.

Подробно расскажите малышу о детском саде, сходите с ним в детский сад во время прогулки на участок вашей будущей группы, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Читайте детские книги про детский сад, посмотрите мультфильмы. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Заранее познакомьтесь с воспитателем группы, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для него.

Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрощенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша. Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью!

Спланируйте выход на работу или свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была возможность оставлять его на 2 – 3 часа, а затем постепенно до обеда, и на целый день. Некоторые дети в первые дни очень устают от новых впечатлений, новых друзей, деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же периодически, раз в

неделю в будний день, оставлять его дома. Но не делайте ошибку – не допускайте больших перерывов в посещении детского сада (исключение составляют болезни и некоторые другие жизненные ситуации) – неделька дома «просто так» не только не поможет малышу адаптироваться к саду, но и покажет ему, что есть другой вариант и он в последующем будет добиваться его всеми силами.

Спокойное утро.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

Сборы заранее. Заведите будильник, с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Подготовьте все необходимое с вечера. Обеспечьте малышу спокойное, плавное пробуждение – включите мягкий свет, раздерните шторы, откройте двери в комнату – привычные звуки постепенно разбудят малыша.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Если малыш по дороге в детский сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его, так как это только усилит внутреннее напряжение и ваше, и ребенка. Похвалите его, сказав, например: «Какой ты молодец, я вижу какой ты уже совсем большой и храбрый, вот я бы на твоём месте, наверное, ревела, а ты смелый... А знаешь, что в садике сегодня... Это тот случай, когда полезно «заговаривать зубы». Ваши слова придадут уверенность ребенку, что смелые люди обязательно справятся со всеми трудностями.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. Даже если малыш плачет, помните, что дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того как мама исчезнет с поля зрения.

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. Чтобы помочь себе, нужно:

- **быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- **поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «ныть». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- **воспользоваться помощью.** Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

- **заручиться поддержкой.** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Успешной и быстрой адаптации вашему малышу!