

Адаптация детей к детскому саду

Вопрос о помещении ребенка в ясли, как правило, встаёт перед родителями в связи с окончанием оплачиваемого отпуска матери по уходу за ребёнком, а именно по достижении им возраста 1,5 лет. Но с психологической точки зрения именно этот возраст наименее благоприятный для столь радикальной перемены. Ребёнок этого возраста чрезвычайно привязан к матери, болезненно реагирует на её отсутствие. Попав в руки других взрослых, он испытывает беспокойство даже при самом благожелательном отношении к себе (что тоже наблюдается далеко не всегда). Первоначальное возбуждение ребёнка по происшествии некоторого времени, сменяется заторможенностью эмоциональных и познавательных процессов, что чревато общим замедлением темпа психического развития.

Поскольку активность и эмоциональность человека во многом о



пределяется условиями воспитания в раннем детстве, такие дети в последствии демонстрируют недостаточную инициативность и активность. В эмоциональном плане это усугубляется повышенной тревожностью, склонностью к страхам, навязчивым действиям и другим невротическим симптомам. Таким образом, отчасти решив свои бытовые проблемы, родители рискуют столкнуться с иными проблемами - психологическими.

С психологической точки зрения вопрос о помещении ребёнка в дошкольное учреждение является остродискуссионным. Даже некоторые приверженцы идеи общественного воспитания издавна замечали, что в раннем возрасте семейное воспитание имеет для ребёнка исключительное значение и общественное воспитание может выступать ему далеко не равноценной заменой. Такой точки зрения придерживается и большинство специалистов в области детской психологии. Практика служит явным подтверждением настороженного отношения к дошкольному общественному воспитанию. Особенно это касается раннего помещения детей в ясли.

Значительная часть детей раннего возраста плохо адаптируется к такой перемене в своей жизни. В первые дни пребывания в непривычной среде многие дети демонстрируют возбуждение и беспокойство, а потом становятся вялыми и заторможенными. Это происходит вследствие острой эмоциональной реакции на отрыв от матери, столкновение с неизвестными людьми, смену всего распорядка жизнедеятельности. Нередки вспышки заболеваемости у детей. Отчасти это

объясняется инфицированием от сверстников. Но главная причина - эмоциональный шок, который резко снижает защитные силы организма.

Если семейные обстоятельства диктуют необходимость помещения ребёнка в ясли, отдавать его туда следует не ранее, чем по достижении 2-х летнего возраста. У двух летних детей привязанность к маме уже не сопровождается обострённой зависимостью от неё, а страх перед незнакомыми взрослыми отсутствует или, по крайней мере, выражен слабее, чем раньше. Поэтому адаптация к условиям детского сада происходит без серьёзных осложнений. Но это не касается физически и нервно ослабленных детей; их помещение в ясли вообще едва ли целесообразно.

В трёх летнем возрасте поступление в детский сад не столь однозначно. Отрицательное для ребёнка событие. Это объясняется особенностями психического развития детей дошкольного возраста. В раннем возрасте потребность в общении со сверстниками ещё отсутствует или слабо выражена. Игровые действия ребёнок предпочитает осуществлять индивидуально, и даже когда несколько детей играют одновременно, это скорее "игра рядом", а не "игра вместе".

В дошкольном возрасте характер ведущей деятельности приобретает сюжетно ролевая игра, в которой необходимо взаимодействие со сверстниками. В условиях семейного воспитания возможности общения со сверстниками у ребёнка довольно ограничены. В детском саду ребёнок постоянно находится в коллективе сверстников, общается и играет с ними, и это позитивно сказывается на его развитии. Кроме того, в детском саду регулярно проводятся развивающие занятия, формирующие у детей готовность к школьному обучению. Роль этих занятий особенно важна в связи с тем, что далеко не все родители уделяют достаточно внимания познавательному развитию ребёнка.

Таким образом, принимая решение, какое воспитание - общественное или исключительно семейное - получит ребёнок в дошкольном возрасте, родителям в любом случае необходимо осознавать положительные и отрицательные стороны того или другого варианта, максимально использовать первые и стараться компенсировать вторые.

Как подготовить ребенка к детскому саду



Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома.

Приготовьте вместе с ребёнком "радостную коробочку", складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребёнка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками и т.д.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего

ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через воспитателей.

В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.

Если через месяц ваш ребёнок не привык ещё к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

Прогноз вероятной степени адаптации ребёнка к условиям детского сада.

ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ .

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ.

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ.

С ребёнком не удаётся установить контакта. Родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Часто родителя авторитарны, вступают в конкуренцию с воспитателями, демонстрируют свою сверх компетентность во всех вопросах.



Одежда для детского сада

Это надо знать

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет самому одеваться, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Молнии и «липучки» предпочтительнее пуговиц; вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф; рукавички, пришитые к резинке, не потеряются, а шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» - свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы и джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны – при движениях металлические или пластмассовые застежки могут растянуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки и лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобства при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На каждой одежде ребенка должен быть карман для чистого носового платка.

ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОГУЛОК

Об этом нельзя забывать

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов

заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

"Правильная" обувь

Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфли: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Обращайте особое внимание на наличие супинатора - одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Сдерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе. В корректирующей ортопедической обуви супинатор может быть жестким и очень высоким. Но такую обувь нужно выбирать только по рекомендации врача.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблука 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна быть на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Чтобы не ошибиться при покупке, дома поставьте ребенка на картонку и обведите ему стопы карандашом. Вырежьте, сравните два отпечатка (один из них, возможно, будет больше) и возьмите больший отпечаток с собой в магазин. Вкладывайте отпечаток в понравившиеся модели – так вы определите подходящие. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что, большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя), нужно покупать ему новую пару обуви.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, - это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».

Носки нужно менять ежедневно.

Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.



1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления **страха** (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка вспыхивает **гнев**, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для **агрессии** служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать **депрессивные реакции** и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, "одушевленная" взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Особенности речи.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8.Аппетит.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

9. Здоровье

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.



Готов ли ребенок к детскому саду?

В большинстве случаев поступление ребёнка в детское дошкольное учреждение сопровождается проблемами его адаптации к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются. Возникновение у ребёнка так называемого <адаптационного синдрома> является прямым следствием его психологической неготовности к выходу из семьи. Как родители, так и педагоги, параметрами готовности ребёнка к поступлению в детский сад считают владение навыками самообслуживания и привычку к режиму дня, приближенному к ясельному.

Вопрос же о том, в какой мере ребёнок готов к разлуке с матерью, к установлению контактов с новыми незнакомыми детьми и взрослыми, к принятию и соблюдению достаточно сложных и не всегда понятных для него социальных норм и правил поведения, ни родителями, ни персоналом детских садов даже не обсуждается.

Более того, нередко родители, отмечая у своего ребёнка слабое развитие навыков общения, стремятся отдать его в детский сад именно для того, чтобы он этому научился. Такая <учёба> зачастую оборачивается тяжёлыми переживаниями самого ребёнка, слезами и обидами других детей, претензиями и замечаниями воспитателей.

Опыт показывает, что ребёнок, не владеющий навыками самообслуживания, но психологически готовый к поступлению в более широкий, чем домашний, круг социальных отношений, привыкает к детскому саду значительно быстрее и безболезненнее, чем его сверстник, умеющий сам есть и одеваться, но не знающий, как подойти или обратиться к чужому для него взрослому или другому ребёнку.

В целом проблема психологической готовности ребёнка раннего возраста к <выходу> из семьи представляется ничуть не менее важной, чем проблеме готовности к школьному обучению. Игнорирование её порождает в дальнейшем так называемого <несадовского> (а потом и <нешкольного>) ребёнка, не могущего и не желающего принять иные, более жёсткие, чем в семье, социальные нормы и выдвигающего в качестве защитного механизма бесконечные соматические и нервные заболевания.

Типичные ошибки родителей



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

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании 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". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Стоит **избегать разговоров о слезах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- **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 наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться 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 родителям!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы 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 ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, 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 уверенными, 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 сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно

обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, 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 ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! 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, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

· **воспользоваться помощью. В детском саду есть психолог.** Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

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