

ПАМЯТКА

«Первый раз в детский сад!»

Что такое адаптация, мы взрослые все уже знаем. Говоря простыми словами – это привыкание организма к определенным новым условиям, новой обстановке.

Адаптацию могут проходить не только дети, но и мы взрослые, когда меняем место работы или резко меняем климат во время отпуска. Даже нам, взрослым, порою необходимо какое-то время, чтобы привыкнуть к другим требованиям или климату.

А начинать посещать детский сад, детям любого возраста очень непросто. Во время адаптации в привычную жизнь ребенка буквально врываются изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие большого количества сверстников, иногда плачущих и кричащих, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, ребенок резко начинает испытывать уменьшение количества личного внимания к себе.

В детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребенка. Ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к этой новой жизни.

Поначалу ребенка привлекает множество ярких игрушек, он может спокойно заиграться и даже не хотеть уходить из детского сада. Но по истечении некоторого времени (3 дней, недели) ребенок начинает понимать, что родных рядом нет, он один среди чужих взрослых и может начинать плакать. Далее ребенок может заболеть (в основном так и происходит), не от того, что его простудили или открывали окна в детском саду, а от того что в детском организме происходят кардинальные изменения на психологическом уровне, которые выше я уже обозначила. Это значит, что мозгу ребенка тяжело переработать все быстро происходящие и часто меняющиеся события, дополнительно еще идет выработка иммунитета у детского организма к микробам в окружающей среде (он же только родился, у него еще практически нет иммунитет очень слабый).

Именно в это время и начинается так называемый период адаптации. Эти изменения являются естественной реакцией детского организма на новые условия жизни. В это время, вместо того, чтобы отнестись с пониманием к происходящему, родители начинают тревожиться вместе с ребенком, особенно мамочки. Зачастую даже можно увидеть, как они плачут в приемной (так как я ежедневно провожу неоднократный обход групп, я это вижу). Можно сказать, что еще и сами родители проходят адаптацию. Я приготовила Вам небольшие памятки, придерживаясь этих советов, возможно, вы облегчите адаптацию своему ребенку.

Здесь в первую очередь важно самим родителям успокоиться и доверить своего ребенка воспитателям. Потому что, ребенок "считывает" ваше волнение, беспокойство и еще больше расстраивается. Ведь связь матери и ребенка на психологическом уровне очень сильная.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка лишь на несколько часов; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка выровняется, оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. Когда ребенок станет более менее активным, спокойным, охотно пойдет на контакт со взрослым можно оставлять на полный день.

Время пребывания ребенка во время адаптации индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки, заботы и внимания. Важно рассказать воспитателю об особенностях и привычках вашего малыша, особенно если они выраженные. И не избегать отведенных бесед с воспитателями о вашем ребенке.

Самое трудное, что предстоит Вам сделать, придя в детский сад, войдя в приемную группы – это расставание с ребенком. Здесь можно использовать так называемый секрет расставания без слез: необходимо придумать какую-нибудь традицию как окончательный момент расставания. Это могут быть обнимашки, воздушный поцелуй, целование ручки и т.д.

«Какому ребенку легче адаптироваться?»

- **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, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" 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 когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".
- **Детям, имеющим навыки 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 навыками.
- **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. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.
- Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам.
- Каждый родитель, 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 отзывайтесь 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, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
- **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

➤ **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте 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 ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

➤ **Призовите на помощь сказку или игру.** Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

Больше всего родители 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.

➤ **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 ребенок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заражается 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 отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

➤ **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!

➤ **Придумайте 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.

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 "держаться 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.

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 расстанется 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.

➤ **заручиться поддержкой.** Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период!

В процессе адаптации многое у ребенка может резко поменяться:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Подготовила старший воспитатель Л.А. Добринец