

*ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ
В ДЕТСКИЙ САД!*

*(Информация
для родителей
по адаптации)*





Еще совсем недавно вы готовили для своего ребенка приданое, потом – прошли через бессонные ночи у детской кроватки, кормление грудью и приготовление детских смесей. Но ребенок подрос, а срок вашего декретного отпуска подходит к концу. И вот – долгожданный звонок из детского сада, где вашему малышу предложили место. В этот момент многие мамочки начинают понимать, что детский сад – рубеж, после которого в жизни ребенка начнется новая жизнь. Материнское сердце обливается кровью: понравится ли эта жизнь вашему малышу? Легко ли ему удастся в нее влиться? И что нужно сделать, чтобы обеспечить процесс адаптации ребенка к детскому садику менее болезненным?

Пора на службу!

Детский сад – своеобразная точка отсчета, с которой у ребенка начинается «взрослая» жизнь. Мирная, домашняя идиллия, в которой ребенок был центром Вселенной, начинает разрушаться. Мало того, что отныне с малышом рядом не будет мамы, в его жизнь врывается целый список обязанностей и ограничений: четкий режим дня, постоянный контакт со сверстниками и впервые в жизни появляющаяся фигура начальника – воспитателя, которого нужно слушаться. Кроме того, в младшей группе или яслях он – один из 20 детишек, с которыми ему предстоит делить внимание воспитателя. Хочешь-не хочешь, а к новым условиям придется привыкать.

Процесс адаптации ребенка к детскому саду в большинстве случаев протекает довольно болезненно. Каждый раз при расставании с мамой ребенок может плакать за компанию с другими детьми, держаться в детском саду замкнуто, скатиться во младенчество – писать в штанишки, например. В этот период даже самые общительные дети очень часто становятся напряженными, беспокойными, малообщительными. Детям-счастливчикам на привыкание к новым условиям требуется от одной до трех недель. У других малышей адаптация может растянуться на два

месяца. Тяжелой считается адаптация детей, срок которой переваливает за три месяца. Но это вовсе не значит, что такой малыш – «недетсадовский».

Рыдания и детские слезы – это не повод не водить ребенка в детский садик. Основная функция детского сада – социальная: научить детей общаться. Дети, которые не были в детском саду, сложнее проходят период адаптации в школе.

Обычно адаптационный период длится в течение трех недель. Но для каждого ребенка он сугубо индивидуален. Для родителей главное – поддерживать мотивацию в ребенке на посещение детского сада. Но мотивация будет заключаться не в напутствии: «Это твой долг. Это твоя работа», а в том, чтобы заинтересовать ребенка садиком. Расскажите ребенку, что там его ждут ребята, которые хотят с ним поиграть.

Какой возраст оптимальный для похода в детсад?

Сейчас есть возможность сидеть в декретном отпуске с ребенком до трех лет. Но многие из нас не хотят терять хорошую, высокооплачиваемую работу, поэтому вынуждены отдавать своих малышей в детский сад раньше, в два с половиной, а то и вовсе в полтора годика.

- Нужно понимать, что для ребенка поход в детский сад – новый шаг, большая ступень. Есть дети, которые совершенно спокойно адаптируются к детскому учреждению и в столь раннем возрасте.

Что должен уметь ребенок, приходя в детский садик?

Хорошо, если ребенок, приходя в детский сад, уже владеет навыками самообслуживания: сам одевается (или хотя бы пытается это делать), сам принимает пищу, просится на горшок. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.



Важно давать возможность ребенку проявлять самостоятельность, пробовать одеваться самому – и пусть это займет больше времени. Мы все

делаем вместе, и даем возможность ребенку все делать самостоятельно. Если же таких навыков у малыша нет, то он должен хотя бы представлять, где его одежда, как она выглядит и с чего надо начинать. Конечно, если ребенок ходит в младшую группу и не может одеться сам, мы ему помогаем.

Многих мам интересует: если ребенок не до конца освоил горшок, писает в штанишки, можно ли ему на время дневного сна надевать памперсы? Или в детском саду они запрещены?

- Запретить мы их не можем, у нас они есть. Мы их не запрещаем, но стараемся вместе с родителями приучить ребенка к горшку. Лучше давать ребенку с собой больше сменной одежды: если ребенок описается, ходить мокрым он точно не будет. Если вы находитесь с ребенком дома, не надевайте ему подгузников, приучайте его к горшку.

Помогают ли детям раннего возраста в детском саду принимать пищу? Если речь о малышах полутора-двух лет, то воспитатель им поможет и докормит. По словам Елены Владимировны, голодным ребенка не оставят, но и насильно его кормить никто не будет.

- Важная вещь, которую нужно понять родителям, - детский сад работает по 10-дневному меню, очень разнообразному и хорошему, - отмечает заведующая. - Это сбалансированная пища, которая необходима для детского питания. Есть молочные каши, овощные гарниры, творожные запеканки. Поэтому, если вы переходите на питание ребенка за общим столом, вы должны все равно давать ребенку молочные каши, овощные гарниры. Нельзя в раннем возрасте переходить на сосиски и пельмени. Ведь сбалансированное питание - это тоже подготовка ребенка к детскому саду.

Не оставляйте ребенка сразу на весь день!

Важно приучать детей заранее к детсадовскому режиму.

- В 9 утра у нас начинается непосредственно образовательная деятельность, которая идет по расписанию. Но родителям, которые приводят детей раннего возраста, надо учитывать, что крохе очень тяжело находиться в детском коллективе на протяжении 10 часов.

Не оставляйте ребенка в детском саду сразу на весь день. Первое время забирайте его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду

увеличивайте постепенно. Начните с часа-полтора часов. Ребенку понравилось? Теперь можно привести ребенка на завтрак, после которого он вместе с детворой идет на занятия. Маме нужно забрать его после них. На следующем этапе адаптации ребенка мама забирает уже с прогулки, а обедает и спит он дома. Чуть позже ребенок остается в детском саду на обед, а мама забирает его домой, спать. Наконец, оставляем чадо на дневной сон в садике. Как советуют воспитатели, временной промежуток между периодом, когда ребенка забирают после обеда, и периодом, когда его оставляют спать, должен быть наиболее коротким. В противном случае ребенок привыкнет к тому, что, в то время как другие дети спят, он будет уходить домой. Воспитатели замечают: ошибка многих родителей – в том, что они не всегда придерживаются детского режима, и часто вычеркивают дневной сон из режима дня ребенка.

- Иногда дети неделю-две совершенно спокойно ходят в детский сад, им это в новизну. А потом начинают противиться посещению детского сада.

- Часто родители в этом случае ищут причину в детском саду. Но причина в другом: ребенок начинает осознавать, что поход в детский сад – его обязанность, служба. Мотивация на новизну закончилась, ребенок познакомился с детьми, воспитателями, игрушками, привык к режиму дня, а его продолжают водить в детский сад. От этой обязанности он пытается «отлынивать». К этому надо относиться спокойно.

Часто родители жалеют уставшего от садика ребенка и дарят ему «бонусный» выходной день среди рабочей недели. Но, как советуют воспитатели, делать такие выходные нужно не в период адаптации, а позже, когда кроха уже привык к коллективу. Выходной день для ребенка должен быть, действительно, праздником, а не обыденностью.

Внимание – на одежду

Одежда, в которой малыш будет ходить в детский сад, должна быть удобной и комфортной. Обратите внимание на удобство застежек. Пусть малыш чувствует себя комфортно и свободно в одежде, которую не жалко запачкать и помять. Обязательно оставьте в садике сменный запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое. Необходима и удобная сменная обувь.



- Иногда родители удивляются: отдавали в садик ребенка, приученного к горшку, а здесь он начал писать в штанишки. Почему? Потому что дома он один, а здесь – другой: заигрался, забылся, неаккуратно сходил в туалет. Для этого нужна сменная одежда.

- Собирая ребенка в детский сад, родители должны учитывать, что дома ребенок один, а здесь их много. Поэтому главное в выборе одежды для детсада – чтобы одежда была удобной и обладала рабочими свойствами. Пусть она будет попроще, но в рабочем состоянии. Не одевайте ребенка в курточку с неисправной молнией, которую умеее застегивать только вы. Ведь задача воспитателя и помощника воспитателя – одеть

детей качественно и быстро, чтобы другая группа детей, собираясь на прогулку, не вспотела перед выходом на улицу.

Думайте о здоровье других детей

Отдавая ребенка в детский сад, любая мама готовит себя к тому, что первое время ребенок будет постоянно болеть. Это происходит оттого, что дома ребенок привык к одному микроклимату, а в детском саду встречается большое количество микроклиматов. К детсадовскому микроклимату ребенку нужно дать возможность адаптироваться. Но здесь многое будет зависеть от родителей малышей. Для детей раннего возраста в детском саду действует «утренний фильтр»: воспитатели не принимают детей с температурой. Но споры вызывает вопрос, какого ребенка считать заболевшим?

- Когда родителям начинаешь делать замечания, что ребенок покашливает, у него сопли, родители зачастую говорят, что это кашель и насморк аллергического характера, - говорит Елена Владимировна. - Ваш ребенок с этими явлениями справляется, а другой, со слабым иммунитетом, подхватывает вирус, в результате чего маме приходится брать больничный. Надо ответственно относиться к здоровью своего ребенка и знать, что вы в коллективе и несете ответственность за здоровье других детей.

На что обратить внимание во время подготовки к детскому саду?

1. **Режим дня.** 7.00-7.30 – подъем, умывание, одевание; 8:00 – крайнее время для прихода в сад; 8:30 – завтрак, 10:00 – прогулка, 11:10 – возвращение с прогулки, 11:30 – обед, 12:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

2. **Правильное питание.** Отучите ребенка от стихийных перекусов, постарайтесь строго придерживаться не только режима сна и бодрствования, но и питания. Основу рациона детского стола составляют не бутерброды с колбасой, а каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

3. **Навыки самообслуживания.** Пусть ребенок самостоятельно учится принимать пищу, пытается сам одеваться и осваивает горшок.

4. **Игра в детский сад.** К детскому саду трудно приходится малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать с ними об этом. Поэтому расскажите ребенку о детском саде заранее. Поиграйте с ним «в садик» с игрушками. Придумайте свою сказку, например, о том, как маленький зайка впервые пошел в садик. («Сначала зайке было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями»). 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. Пусть малыш знает: мама обязательно за ним вернется.

5. **Познакомьтесь с садиком заранее.** Чаще гуляйте с ребенком у детского сада. Пусть он видит играющих детей и убедится, что вместе им весело. Если воспитатель разрешит, не постесняйтесь зайти на детсадовскую площадку и понаблюдайте за малышкой. Научите ребенка правильно здороваться с ребятами, предлагать им свои игрушки, просить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

6. **Никогда не пугайте ребенка детским садом и воспитателями.** Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

Несколько психологических советов

- Первое время ребенку в детском саду необходима частичка дома и мамы. Ее роль выполнит небольшая игрушка, лучше мягкая. Малыш будет прижимать ее к себе, быть спокойнее. Для этих целей лучше купить небольшую новую игрушку. Пусть она будет его любимой. Объясните ребенку, что эта игрушка будет его защищать. Она же будет помогать ребенку собираться с детский сад.
- Расставание с мамой — для всех детей болезненный вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. 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.
- 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. Подумайте: **может быть, лучше, если малыша будет отводить в детсад папа или родственник, с которым ему легче расстаться.**
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда именно** (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!