



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Насколько быстро ребенок привыкнет к новому, зависит от многих факторов: возраста, состояния здоровья, физических и психических особенностей, что он уже умеет, хорошо ли говорит, насколько активен — и так далее.

Все дети разные и по-разному привыкают к новой среде, поэтому невозможно назвать точный срок, за который ребенок должен адаптироваться к детскому саду. Этот период может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. Не существует также и четких признаков, по которым можно было бы сказать, что он уже адаптировался.

Не стоит торопиться: важно проявлять терпение и поддержку, отмечать успехи малыша на этом пути. Однако на некоторые факторы родителям стоит обращать внимание, особенно если ребенок уже не первый месяц ходит в детский сад.

Например:

- Малыш капризничает, плачет, злится, когда наступает время идти в сад.
- Плохо спит, часто просыпается или ему снятся кошмары.
- Плохо себя чувствует, появляются головные боли, боли в животе, тошнота.
- Не может подружиться с другими детьми, дерется за игрушки или предпочитает играть в одиночестве.
- перевозбужден, не может долго усидеть на месте.
- Не может сконцентрироваться, что-то забывает и часто смотрит в пространство.
- Отказывается есть, спать, следовать распорядку дня в детском саду и не слушается воспитателей.
- Как будто забывает то, чему уже научился, и возвращается к пройденному этапу: может жевать рукава или воротник рубашки, мочиться в постель, снова говорить как младенец, проситься на руки или в коляску.

Эти факторы не обязательно означают, что с ребенком что-то не так. В начале адаптации это даже нормально, так как новая обстановка — стресс даже для взрослого человека.

Процесс привыкания может откатываться назад: например, из-за длительного перерыва по болезни или дополнительного стресса. Могут вернуться слезы и истерики во время прощания, нежелание идти в детский сад и капризы. Это важно понимать, чтобы анализировать те или иные реакции ребенка и искать их причины.

! *Важно оценивать состояние ребенка комплексно и быть к нему внимательными. Просите воспитателей наблюдать за ним в саду и сообщать об изменениях в поведении и эмоциональном состоянии малыша. Если ребенок уже может складно рассказывать, как прошел его день, задавайте вопросы и внимательно слушайте*

Предложите ребенку поиграть — например, разыграйте спектакль, как маленький мишка не хочет идти в детский сад. Задайте вопрос: «Интересно, мишка чего-то боится? С ним что-то произошло? Что нам ему сказать?» Скорее всего, через действие с игрушкой ребёнку будет легче рассказать, что ему не нравится в садике.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА

Привыкание к новому — всегда непростой процесс. Ребенок привык быть дома и заниматься чем ему хочется. Поэтому ему может быть сложно сразу спокойно перенести целый день в детском саду. Все новое вызывает напряжение: обстановка, люди, правила поведения, режим дня, а главное — отсутствие родителей рядом. Поэтому важно начать подготовку еще до первого полноценного дня в детском саду, чтобы у ребенка было время понять, что что-то в его жизни изменится.

▼ РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД И ЧТО ОН ТАМ БУДЕТ ДЕЛАТЬ

Расскажите ему, что детский сад — это такое место для детей, там красиво и уютно, дети вместе играют и учатся, и там будет интересно. Ведь для ребенка это целый новый мир, работающий по своим принципам и правилам, к которому ему предстоит привыкнуть.

По возможности покажите малышу здание детского сада, походите по территории, поиграйте на детской площадке. Посмотрите, как детей приводят в сад утром и забирают вечером. Обратите внимание малыша на то, что все родители забирают своих детей вечером и никто не остается на ночь. Если вы заранее познакомите его с воспитателями, ему будет легче остаться с уже знакомым человеком, когда вы уйдете и оставите его в саду.

Как именно рассказывать о детском саде ребенку, зависит от его возраста. Важно сделать это так, чтобы заинтересовать его и не испугать. Когда вы покажете ему новое место, предложите обсудить впечатления: понравилось ли ему, что он думает о воспитателях, хочет ли скорее поиграть на детской площадке и познакомиться с другими детьми. Чем интереснее будет первое знакомство, тем спокойнее будет ребенку в уже немного знакомой обстановке.

▼ ПОСТЕПЕННО МЕНЯЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН БЫЛ ПОХОЖ НА РЕЖИМ В ДЕТСКОМ САДУ

Так малышу будет проще привыкнуть к новому распорядку дня. Дома, в знакомой обстановке, вы можете сдвигать время разных занятий так, чтобы это не вызывало протестов и капризов. Начать стоит с того, чтобы ребенок ложился спать и просыпался в одно и то же время. Если он привык просыпаться в 9 утра, а в сад его нужно приводить к 8:30, будет не просто перестроиться и ему, и вам. Стоит переучиться заранее, чтобы снизить риск долгих сборов и капризов. Затем установите распорядок для других дел: приемов пищи, чтения, прогулок и так далее. Вы можете делать все это в формате игры: это позволит ребенку с интересом привыкнуть к новым условиям.

▼ ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ДЛЯ АДАПТАЦИИ

Если малыш научиться сам мыть руки, держать ложку и есть, собирать свои вещи и одеваться, ему будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. Воспитатель не сможет уделять ему столько же времени и внимания, сколько родители, ведь детей в группе много. Чем больше малыш сможет сделать сам для себя, тем спокойнее и увереннее он будет себя чувствовать.

Также важно, чтобы ребенок хотя бы немного умел говорить и мог привлечь к себе внимание воспитателя. Даже простых предложений — вроде «хочу пить», «хочу писать», «хочу спать» — будет достаточно, чтобы он выразил свою потребность, а воспитатель быстрее ее удовлетворил. Если же ребенок уже хорошо говорит, это поможет ему скорее наладить с другими детьми, предлагать играть и быть активным.

КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ, КОГДА РЕБЕНОК НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД

➤ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА СРАЗУ НА ВЕСЬ ДЕНЬ, А С КАЖДЫМ РАЗОМ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ

Самый эффективный способ адаптировать ребенка к детскому саду — делать это постепенно. Приходите в сад вместе с малышом и проводите там сначала пару часов, потом все больше и больше. Так он привыкнет к тому, что это безопасное место, с ним рядом знакомые люди, он не один. После этого вы сможете оставлять ребенка сначала на полдня, а затем и на полный день.

➤ ПОБУЖДАЙТЕ РЕБЕНКА ОБРАЩАТЬСЯ К ВОСПИТАТЕЛЯМ И СНИЖАЙТЕ СВОЮ ВАЖНОСТЬ

Важно дать малышу понять, что здесь родитель не имеет силы и ничем не может помочь: он просто сидит и наблюдает. Зато есть безопасные и доброжелательные воспитатели, к которым можно обратиться с любой просьбой, и они обязательно помогут.

Каждый раз, когда малыш будет подходить к вам, напоминайте ему, что ничего тут не знаете, зато Валентина Петровна (например!) точно знает. Так у него

расширится круг социально значимых взрослых, в который теперь входит и воспитатель, и он научится доверять другим взрослым. Особенно это важно, если до этого малыш контактировал только с небольшим кругом близких людей.

➤ СОЗДАЙТЕ НАПОМИНАНИЯ О ДОМЕ В ДЕТСКОМ САДУ, А ДОМА НАПОМИНАЙТЕ О САДЕ

В детском саду в его личном шкафчике может лежать альбомчик с фотографиями семьи, любимая игрушка — что-то, чтобы он ощущал частичку дома. Если такого в вашем садике еще нет, можно предложить воспитателям и другим родителям организовать такой «домашний уголок», чтобы дети чувствовали себя спокойнее. А дома, помимо разговоров о том, что ребенок делал сегодня в саду, можно предложить вместе сделать печенье, чтобы угостить детей в саду. Или сделать поделку, чтобы украсить общую комнату. Так малыш будет спокойнее относиться к саду и ощутит его как часть своей жизни.

➤ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

Хорошие отношения со сверстниками важны, чтобы ребенок чувствовал себя частью сообщества и учился выстраивать социальные связи. Спросите его, с кем он подружился и кого из детей хотел бы пригласить поиграть домой. Посоветуйтесь с ним: стоит ли пригласить друга с мамой на мороженое или всю семью на ужин в пятницу вечером? Если он хочет, предложите ему самому пригласить их. Это может помочь детям наладить контакт, узнать друг друга лучше и затем проводить время вместе в детском саду.

➤ ПРИХОДИТЬ ЗА РЕБЕНКОМ ВОВРЕМЯ

Обязательно сообщите ребенку, когда вернетесь. Чтобы он запомнил это и легче ориентировался во времени, говорите не в часах («Я приду за тобой в 16:00»), а в занятиях («Я приду, когда ты съешь булочку с чаем»). И приходите вовремя. Даже если ребенок играет в этот момент с детьми и не хочется его отвлекать, важно привлечь его внимание. Это поможет ему запомнить, что мама приходит за ним.