

В жизни каждой семьи наступает вопрос, когда приходится малыша отдавать в детский садик. Тогда, особенно у молодых родителей, сразу возникает много вопросов. В каком возрасте это сделать? Как обеспечить крохе комфортный адаптационный период?

Достаточно актуальный сейчас вопрос - это адаптация ребенка в детском саду. Поэтому хочу поделиться информацией, которая на мой взгляд, самая лучшая из всех, что я встречала.

Итак! Первый этап - подготовительный. Подготовительный этап начинается примерно за полгода до непосредственного посещения ДООУ. Но это вполне не помешает применить, если вы уже начали посещать детский сад.

1. Начинаем с соблюдения детсадовского режима дня (даже в выходные!). Режим дня висит на стенде Вашей группы или же всегда его можно узнать у воспитателя.

2. Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике. Ознакомьтесь с меню!

3. Приучаем: (для тех, кто не любит это слово - показываем, обучаем:) одеваться и раздеваться самостоятельно (с небольшой вашей помощью, конечно); просить о помощи, если что-то не получается; кушать ложкой за столом, не играть с едой; отучаем от памперсов (лучше начинайте этот процесс дома, чем его начнут (а его обязательно начнут!) там)

4. В песочнице, на детских площадках учим основам общения, приглашаем друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.

5. Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».

6. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДООУ. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурку агрессивных животных! В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой. Поверьте, это ну очень интересно)))

7. Еще одна очень полезная игра - «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

8. Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы. Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.

Что нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка детским садом и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают». Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

Второй этап - непосредственно адаптация.

1. Идем в садик! Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми

глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

2. Первые 2-3 дня приводим ребенка только на прогулку со своей группой, а это примерно на 2 часа. И будет гораздо лучше, если прогулка эта будет ВЕЧЕРОМ. Ребенок должен видеть, что за всеми детьми вечером приходят родители и они вместе уходят домой. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми. Обращаем внимание на то, как радуются мамы и папы встрече со своими детьми и как радуются детишки этой встрече. Вечером прогуливаемся до ближайшего садика и показываем, что на ночь он закрылся, все люди, которые там работают, ушли домой, и детишки сейчас тоже дома со своими любимыми родителями, а завтра утром садик снова откроет свои двери.

3. В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличиваем (пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

4. На второй неделе в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день забираем малыша сразу после сна. На третий день забираем уже после 16 часов.

5. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

6. Раздевание не затягиваем. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся: «Я вернусь, когда эта стрелка остановится здесь. За это время ты успеешь покушать и погулять». Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять». Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.

7. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня. С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками. Маленьким детишкам хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с фотографиями родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома. Детишкам постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь. Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.

8. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя». Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важное дело, как мама и папа на работе.

9. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик. Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствии ребенка.

Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. У других несколько сложнее и

дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается. Но помните, если ребенок не будет посещать ДОО более 21 дня, придется адаптироваться к садику повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада. И помните, уважаемые родители, что существует еще такое понятие, как "поздняя адаптация". Я думаю, что многие уже знают о ней. Это когда ребенок первые 2-3 недели прекрасно ходит в детский сад (особенно это относится к детям до 3,5 лет), не плачет вообще, не хочет уходить. Мама, папа радуются и уже готовы оставлять его на полный день. Но тут происходит переворот. Ребенок резко начинает отказываться ходить в сад, плачет, может впадать в истерику, отказывается от еды в саду. Почему это происходит? Дело в том, что маленькие дети не всегда сразу понимают, что на самом деле происходит. Некоторые малыши под детским садом подразумевают некий аттракцион, где есть развлечения, куча игрушек. Но помимо этого в саду есть еще и режим. Режим, который выстроен по часам. И вот именно этот режим, как бы так яснее выразиться, спускает их на грешную землю. Малыш начинает понимать, куда он попал. И что тут не всегда согласны с его мнением (например, вместо игр с игрушками ведут завтракать, или не разрешают выходить собираться на улицу, когда начинается занятие). Обычно "поздней адаптации" подвержены именно те дети, у которых дома режима нет как такового в принципе. Поздняя адаптация совсем не страшна, она отличается только тем, что именно поздняя, запоздалая. И какая бы не была адаптация, она есть у всех, и об этом нужно помнить, прежде чем расслабляться после первой недели, которая прошла на ура.

Так же знаменитый вопрос "Почему маме не разрешают заходить с ребенком в группу?" Ответ:

- 1) Для группового пребывания с детьми необходимо полное медицинское обследование, чтобы исключить опасность заражения окружающих детей, и также обследование у психиатра и нарколога.
- 2) Дети, особенно если это дети маленькие до 4-х лет, очень тяжело реагируют на отсутствие мамы, а значит при виде Вас будут вспоминать своих мам и плакать.
- 3) Ребенок должен запомнить и принять тот факт, что детский сад преимущественно для детей, а не для мам. Если Вы хоть один раз зайдете туда, он будет требовать этого еще.
- 4) Вы будете своим присутствием мешать работать воспитателю (дети будут отвлекаться на вас).

Адаптация с родителями нужна! Это несомненно. Но! Проводится она с мамой на прогулке. И то на прогулке вечерней. Почему? Потому что ребенок должен видеть, что мамы и папы приходят за детками и забирают их домой, а значит он не будет бояться того, что его бросят тут навсегда. Вас, в принципе, могут впустить в группу, если заведующая и медик пойдут навстречу. Но подумайте, оно вам надо? Чего вы этим добьетесь? Ничего хорошего, уверяю вас! Проходили это уже неоднократно. И я за весь свой опыт (и основываясь на опыт психологов) еще ни разу не видела улучшения от того, что мама\папа зашли в группу к ребенку. Поверьте, если бы присутствие мам в группе реально помогало, то Вас бы туда воспитатели затаскивали в принудительном порядке! Если Вам интересно как обустроена группа, то для этого воспитатели делают дни открытых дверей (обычно летом), когда родители в отсутствии детей могут пойти и посмотреть на группу, спальню, туалет. И помните! Чем спокойнее мама, тем легче будет проходить адаптация для вас обоих. Ребенок очень сильно чувствует Ваше эмоциональное состояние!

Детский сад безусловно необходим для полноценного воспитания и развития ребенка, так как для человека очень важно находиться в коллективе. Через процесс адаптации предстоит пройти каждому малышу. Желаю Вам уважаемые родители запастись уверенностью в своих действиях и терпением, а Вашим детям легкой адаптации к детскому саду.