

## Первые шаги в детский сад

У родителей возникают вопросы – отдавать или не отдавать в детский сад, когда лучше отдать, как помочь в адаптации.

Обычно родители в таких вопросах опираются на личный опыт, или примеры близких и знакомых. Бесспорно, у посещения детского сада есть свои плюсы и минусы, но, в силу занятости родителей и невозможности посвящать все время ребенку большинство семей все-таки склоняются к варианту «отдавать в садик». Возможно, маме необходимо выходить на работу, а сидеть с крохой некому. Или просто родители хотят как можно раньше социализировать своего малыша, научить его общаться с другими взрослыми и детьми, помимо семьи. Как бы там ни было, причины могут быть разными, но по итогу кроху все равно приводят в детский сад.

И тут начинается самое интересное. Ваш, такой послушный и хороший ранее, малыш вдруг начинает закатывать истерики, капризничать, отказывается самостоятельно засыпать. Или, наоборот, замыкается в себе, тихо плачет, перестает интересоваться ранее любимыми игрушками и сказками. Что же происходит с вашим ребенком? Пройдет ли все это, или все же надо забирать его из сада? Когда кроха привыкнет к садику? И, главное, как ему помочь?

Чтобы помочь своему ребенку успешно адаптироваться в садике, прислушайтесь к несложным рекомендациям специалистов:

1. До начала посещения садика тщательно подготовьтесь, научив кроху навыкам самостоятельности. Малыш должен уметь:

- самостоятельно кушать, пользуясь ложкой, вилок, кружкой;
- умываться;
- одеваться и раздеваться;
- пользоваться горшком;
- пользоваться носовым платочком.

Когда малыш овладеет всеми этими премудростями, его процесс адаптации пройдет гораздо легче.

2. Настраивайте малыша на мажорный лад. Рассказывайте ему, как это здорово, что он уже стал таким большим и дорос до садика. Объясняйте крохе, куда ему предстоит пойти, что он там будет делать, читайте сказочные истории о посещении садика, играйте «в детский садик» с игрушками.

3. Старайтесь соблюдать четкий режим дня, максимально приближенный к «садовскому». Желательно начинать такую подготовку минимум за месяц до посещения сада. То есть, ориентировочно ваш распорядок дня должен быть таким:

- 7-30 – поднимаемся, умываемся, чистим зубы, одеваемся;
- 8-40 – прием завтрака;
- 10-30 – 12-00 – прогулка;
- 12-15 – 12-45 – обед;
- 13-00 – 15-00 – дневной сон,

- 15-30 – полдник.

Чтобы утром легко встать, лучше всего лечь вечером не позже полдевятого-девятого. Так вы сможете подготовить кроху к режиму, и при поступлении в сад это для него уже не будет стрессом. Кстати, и потом, когда малыш уже будет ходить в сад, не меняйте его режим в выходные дни. Конечно, можно дать ему поспать немножко дольше, но существенно сдвигать распорядок дня не стоит.

4. Вечером после садика делитесь с крохой впечатлениями дня. Спрашивайте его, как прошел его день, что он делал в садике, с кем играл, что ему больше всего понравилось.

5. Говорите крохе, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания. Если малыш будет знать, что мама придет после обеда, или после прогулки, ему будет спокойнее и увереннее. Но не обманывайте доверия своего ребенка – не опаздывайте, не приходите позже, чем обещали.

7. Не перегружайте нервную систему крохи в период адаптации. Не надо отучать его в это время от «дурных» привычек, например, от соски. У него сейчас и так очень много изменений, и не надо добавлять еще напряжение. Также стоит на время прекратить походы в гости, в театр, в цирк, перенести прививки, сократить просмотр телепередач.

8. Создайте малышу бесконфликтную и спокойную атмосферу дома. Не забывайте о постоянных проявлениях любви: почаще обнимайте кроху, говорите нежные слова, гладьте по головке. Обязательно отмечайте его успехи, хвалите. Ведь малыш сейчас больше всего нуждается в вашей поддержке и теплом участии!

9. Уходя, расставайтесь с крохой быстро и легко. Длительные прощания вызовут дополнительные слезы, а ваше обеспокоенное лицо вселит малышу тревогу, что с ним в садике может что-то произойти.

10. Придумайте свой ритуал прощания - поцеловать, сказать «пока-пока», помахать рукой. Такое постоянство поможет крохе быстрее привыкнуть к новым условиям.

11. Если малышу очень трудно расставаться с мамой, побеспокойтесь о том, чтобы первые несколько недель кроху отводил в садик папа или бабушка с дедушкой.

12. Приводите малыша в садик немного раньше или немного позже, чем другие родители. Таким образом, можно избежать ненужных слез «за компанию».

13. Дайте крохе в детский садик его любимую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, напоминающее ему о доме, кроха станет гораздо спокойнее.

14. Готовьтесь в детский садик с вечера. Проговаривайте, какую игрушку кроха возьмет с собой, что оденет, сложите все в сумку и выставьте в коридор.

15. Терпимо относитесь к капризам малыша. Помните, они появляются от перегрузки нервной системы. Лучше обнимите ребенка, успокойте его, поиграйте вместе.

16. И в садике, и дома говорите с крохой уверенно и спокойно. Будьте доброжелательны и настойчивы при переодевании, пробуждении в садик. Озвучивайте все свои действия. Такие простые рекомендации помогут крохе поверить, что все хорошо, и в садике с ним ничего не случится.

17. Одевайте ребенка так, как нужно в соответствии с температурой в группе.

18. Если вы замечаете сильные отклонения от обычного поведения крохи, обратитесь за помощью к врачу или детскому психологу.

19. Если вы заметили у крохи первые признаки инфекции – чихание, насморк, кашель – немедленно заберите его домой и вызовите врача. Так вы сможете избежать возможных осложнений.

21. Посоветуйтесь с врачом, какие меры можно использовать для профилактики ОРЗ.

22. По возможности укрепляйте иммунитет крохи с помощью закаливания и прогулок. Регулярно проветривайте комнаты, оставляйте форточку открытой на ночь.

23. Помните: причина постоянных простуд чаще всего кроется в психике. Специалисты называют такой феномен «бегство в болезнь». Это не значит, что кроха нарочно простужается. Нет, малыш сам себе не отдает в этом отчета, но организм начинает ослабевать, с легкостью поддается негативному влиянию. Поэтому немаловажно не только проводить физические меры по оздоровлению малыша, но и помогать ему восстанавливать душевную гармонию.

**Адаптация** – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке. Ведь никто не станет спорить, что для крохи детский садик – совершенно новое, незнакомое пространство, в котором его ждут новые люди и новые отношения.

Попробуем подробнее разобраться в самом процессе адаптации.

Во-первых, он требует немалых затрат психической энергии, поэтому зачастую провоцирует напряжение и даже перенапряжение физических и психических сил организма.

Во-вторых, в ранее стабильную и размеренную жизнь ребенка «врываються» новые условия:

- отсутствие рядом самых близких – мамы, папы, бабушек с дедушками;
- необходимость соблюдать четкий распорядок дня;

- постоянный контакт с большим числом ровесников, ранее незнакомых крохе;
- внезапное уменьшение количества личного внимания к малышу – теперь уже он не «центр вселенной», как был раньше для мамы, да и даже самой гуманной и любящей воспитательнице вряд ли под силу уделять море внимания каждой детке;
- необходимость подчинения и послушания перед ранее незнакомым взрослым – воспитателем.

Уже этих нескольких факторов достаточно для того, чтобы утверждать, что жизнь ребенка кардинально меняется. И, помимо внешних изменений в условиях жизни, процесс адаптации влечет за собой большое число преимущественно негативных сдвигов в организме крохи. Эти изменения происходят на всех уровнях, и во всех системах. Мы же замечаем обычно только верхушку айсберга – нарушения поведения малыша. А на самом деле в душе и в организме крохи в этот период происходят радикальные изменения – малыш постоянно находится в сильном нервном напряжении, он ощущает сильный стресс или на грани стресса. Кроме того, часто наблюдаются такие нарушения:

1. Нарушения сна. Кроха может отказываться засыпать в одиночку, или просыпаться по ночам.
2. Снижение или потеря аппетита.
3. Регрессия речи – порой малыш, уже прекрасно умеющий говорить сложными предложениями, вдруг снова погружается в младенчество, начинает употреблять облегченные слова и односложные предложения.
4. Потеря навыков самообслуживания. Так же внезапно оказывается, что кроха «не умеет» самостоятельно одеваться, раздеваться, умываться, кушать, пользоваться носовым платочком. И это притом, что ранее он со всем этим легко справлялся.
5. Изменение двигательной активности. Ранее веселый и активный малыш вдруг может стать «заторможенным», медлительным, неуверенным в себе. Или, наоборот, ребенок становится неуправляемым, гиперактивным, чего раньше за ним не наблюдалось.
6. Утрата интереса к новому. Вы можете наблюдать, что ваш ранее любопытный «почемучка» перестает интересоваться новыми игрушками, не хочет знакомиться с другими детками. Он словно впадает в зимнюю спячку, и его познавательная активность угасает.
7. Снижение социальной активности. Малыш может отказываться идти на контакт с ровесниками и воспитателем. Даже оптимистичные и общительные детки становятся замкнутыми, напряженными, неконтактными, беспокойными.

8. Смена эмоционального фона. В первые дни посещения садика у ребенка обычно сильнее выражены негативные эмоции: хныканье, плач – как «за компанию», так и приступообразный, страх (идти в садик, боязнь воспитателя, переживания, что мама не придет за ним), гнев, агрессия. Может создаваться впечатление, что у ребенка вообще нет эмоций. А вот позитива от крохи вряд ли придется ждать: улыбка может возникнуть только в ответ на новый яркий стимул (нестандартная игрушка, веселая игра).
9. Снижение иммунитета. В период адаптации падает сопротивляемость организма инфекциям, вследствие чего кроха может заболеть в первые недели и даже дни посещения садика.

Родители должны понимать, что все эти изменения – не каприз ребенка, а вполне объективные реакции на изменяющуюся среду, не зависящие от воли крохи. И, как только адаптация закончится, все эти негативные сдвиги уйдут. Многие мамы ждут, чтобы это случилось в первые дни в садике, и могут испытывать разочарование или даже сердиться на малыша, когда этого не происходит. Но, по мнению специалистов, средняя продолжительность адаптации к детсаду – минимум 3–4 недели, и иногда она может растягиваться на 2–4 месяца. Помните, что ваш ребенок – индивидуален, и не торопите события! Дайте ему время!

Будьте терпеливы, дарите малышу внимание, заботу, любовь, верьте, что все у него обязательно получится, и будьте счастливы!