

«В детский сад с радостью»

— Совсем скоро отдаем сына в детский сад. Очень переживаем и сильно волнуемся. Он с трудом и чуть ли не истерикой в случае крайней необходимости остается с бабушкой и дедушкой, а тут новое место, другие условия и совершенно чужие люди: воспитатель, няня, другие дети. Как помочь пережить этот непростой период и ребенку, и себе?

— Многих родителей, которые готовятся первый раз отвести своих малышей в детский сад, волнуют подобные вопросы. Это нормально. Давайте же разберемся с адаптацией и поговорим о том, как помочь малышу привыкнуть к новым условиям как можно быстрее.

Адаптация включает физическую и психологическую стороны. Физическая сторона основывается на привыкании малыша к распорядку дня, питанию, новому месту в целом. Психологическая — это расставание с мамой (близкими людьми), общение с новым коллективом детей, необходимость соблюдать правила, формирование самостоятельности. Дети не могут привыкать одинаково, потому что все они разные. По темпераменту, состоянию здоровья, опыту общения со сверстниками и взрослыми. Поэтому психологи выделяют три степени адаптации.

Легкая степень длится около месяца. Малыши с радостью ходят в детский сад, вступают в игры с другими ребятами, общаются с воспитателями, не испытывают напряжения при выполнении режимных моментов (дневной сон, прием пищи). Может наблюдаться снижение аппетита, ухудшение сна, плаксивость, болезненность. Но это нормально, ведь организм испытывает стресс и старается с ним бороться.

Средняя степень длится около одного-двух месяцев. Может наблюдаться проблемное расставание с мамой (близкими родственниками), временное ухудшение речи или имеющихся умений, снижение активности, плаксивость при входе в группу. Но через некоторое время ребенок обращает внимание на игрушки, успокаивается. Все эти проявления временные и краткосрочные.

Тяжелая степень продолжается от двух до шести месяцев. Малыш постоянно находится в напряжении, не хочет ходить в детский сад, не играет с ребятами, пугается воспитателя, не отвлекается на игры, агрессивен по отношению к детям, часто болеет, капризничает, у него преобладает подавленное настроение во время пребывания в детском саду, возможны изменения его поведения и дома.

Итак, готовить свое чадо к поступлению в дошкольное учреждение вам следует заранее. Для этого выстраивайте домашний распорядок дня, как в детском саду. Учите ребенка самостоятельно одеваться, кушать, ходить на горшок. По возможности, оставляйте с бабушками, дедушками, близкими родственниками, хотя бы на короткое время. Посещайте детские площадки, ходите в гости к друзьям с детьми, не ограничивайте общение ребенка со сверстниками. Играйте в детский сад: рассказывайте, как там весело; читайте сказки про детский сад (можно найти в Интернете или придумать самим).

Как вести себя, когда малыш переступил порог детского сада? Не исчезайте внезапно, как только малыш заигрался, отвлекся. Говорите конкретно, когда вы за ним вернетесь («я приду, когда ты поспишь; покушаешь и т. д.»), что малыш и вы в безопасности (дети при расставании чувствуют себя в опасности, испытывают страх, что и с вами может что-то случиться). Объясните, что вам нужно на работу, а посещение детского сада — это работа малыша. Придумайте свой ритуал прощания. Обсудите с воспитателем дошкольного образования возможность брать малышу любимую игрушку или вещь, которая будет дарить ему чувство безопасности. Консультируйтесь с воспитателем дошкольного образования по поводу времени пребывания ребенка в детском саду (оно должно увеличиваться постепенно). Не обсуждайте при своем уходе переживания и недовольства по поводу дошкольного учреждения или воспитателей дошкольного образования. Проводите больше времени с малышом вечером за любимым делом. Наберитесь терпения, ведь возможно ребенок дома выплеснет накопленные за день эмоции.

Желаю успехов в воспитании ваших малышей!