



**МАМА, НЕ УХОДИ,
или в детский сад
без слез**

Вы решили отдать своего ребенка в детский сад или ясли. Но вот вопрос: как он отнесется к тому, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и десятком других детей? Как вообще происходит адаптация, и что это такое?

С поступлением ребенка в учреждение дошкольного образования в его жизни происходит множество изменений: меняется его распорядок дня, родители отсутствуют в течение 8 и более часов; вводятся новые требования к поведению; приходится постоянно контактировать со сверстниками, привыкать к новому помещению, таящему в себе много неизвестного, а значит, и опасного; применяется другой стиль общения.

Все эти изменения обрушаются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. п.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача малыша, особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и потом весь день звучит отголоском в ее памяти. Через это надо пройти,



поэтому, уходя – уходите, не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая за дверью. Кстати, дети часто быстро успокаиваются сразу после того, как мама уходит.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми: ребенок может отказываться от еды в детском саду, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери: жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные ребенку страдания – все эти чувства усугубляются тем, что мама мало чем может помочь своему ребенку, по крайней мере, пока он в саду.

Как справиться с таким состоянием?

Вот несколько советов:

- будьте терпеливы и последовательны в своем решении;
- не показывайте ребенку своей тревоги;
- не переносите на ребенка свой детский негативный опыт;
- не делайте перерывов в посещении детского сада – пара дней дома не только не поможет малышу адаптироваться к дошкольному учреждению, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми способами добиваться.



Собираясь в детский сад:

- 1. Убедитесь в том, что посещение дошкольного учреждения вашим ребенком необходимо на данный момент. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания используют для того, чтобы воспротивиться расставанию с родными. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернатив детскому саду.**
- 2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходить.**
- 3. Проходя мимо детского сада, говорите ребенку, как ему повезло, что он сможет ходить туда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о вашей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.**
- 4. Подробно расскажите ребенку о распорядке дня в дошкольном учреждении: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, чем чаще его вы будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у него: что он будет делать в саду после прогулки, куда будет складывать свои вещи, кто будет помогать ему разде-**



ваться, что он будет делать после обеда? Такими вопросами вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

5. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Но при этом не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

6. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», положив туда, например, небольшие игрушки, которые привлекательны для вашего ребенка и будут интересны другим детям.



7. Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другим родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Леше, Кате, Саше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

8. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Идеальных людей нет, но прояснить ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме, или обращайтесь к специалистам (воспитателям группы, педагогу-психологу и т. д.), чтобы те разрешили по возможности все напряженные вопросы.

9. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

10. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша, так как теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня. Сначала что-то новое всегда непривычно, а потом к нему привыкаешь, и оно становится интересным. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»



11. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и малыш будет проще отпускать вас.

12. Помните, что на привыкание к дошкольному учреждению ребенку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особен-

ностям адаптации своего малыша.

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные эмоции, предлагаем несколько советов, которые помогут наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе:

-- Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти.

-- Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь. Помните, долгие проводы – долгие слезы.

-- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны.

-- Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

-- Заранее узнайте все новые моменты в распорядке дня в детском саду и введите их в режим дня дома.

-- Учите дома навыкам самообслуживания.

-- Готовьте ребенка к временной разлуке с вами и дайте ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой.

-- Все время напоминайте ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.

-- В первые дни желательно, чтобы ребенок находился в детском саду не более



• более двух часов, затем постепенно увеличивайте время его пребывания в дошкольном учреждении.

– На время прекратите походы в цирк, театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.

Выполняя эти рекомендации, ребенку будет намного легче адаптироваться к новым условиям.







