



СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ

Подготовила
педагог-психолог
Артемьева А.А.

10 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ МАМЫ:

ГОТОВИМ МАЛЫША

К ПЕРВЫМ ДНЯМ В ДЕТСКОМ САДУ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ:

ПРАВИЛО 1. ВСЕГДА ГОВОРИТЕ В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА О ДЕТСКОМ САДЕ И ВОСПИТАТЕЛЯХ ТОЛЬКО ХОРОШИЕ ОТЗЫВЫ. Если Вас что-то волнует, обсуждайте это вне внимания ребенка, когда он Вас не может слышать. И тем более нельзя никому позволять пугать Вашего ребенка детским садом (высказывания "Вот пойдешь в садик - узнаешь... оценишь... поймешь..")

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: Представьте себе, что Вам нужно идти на новую работу, и Вы слышите о ней только хорошие отзывы. Вам будет легче туда идти в первый день, правда? Вы будете позитивно настроены на людей, на обстановку, будете готовы ее принять. А если до этого в течение нескольких месяцев Вы слышали только опасения, волнения, страхи и обсуждения ужасных историй с сотрудниками на этой новой Вашей работе, каково Вам будет туда идти? Поэтому важно дать ребенку уверенность в том, что Вы ведете его в безопасное место к людям, которым Вы доверяете. Ему будет намного легче!

ПРАВИЛО 2. ЗАРАНЕЕ, ЗА НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ДО ДЕТСКОГО САДА ВВЕДИТЕ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ПРАКТИКУ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ МАМЫ И МАЛЫША. Например, обняться и помахать рукой «Пока». Или хлопнуть по ладошке и сказать «Я тебя люблю». «Репетируйте» этот ритуал, дома, оставляя ребенка и уходя из дома сначала не небольшой промежуток времени и постепенно увеличивая его. Используйте этот ритуал и для расширения круга общения ребенка со взрослыми, например, оставьте на 10 минут поиграть с детьми соседей у них дома (сделайте ритуал прощания). Используйте этот же ритуал, когда прощаетесь с ребенком, оставляя его на ночь у бабушки с дедушкой в гостях. В дальнейшем используйте этот же ритуал при прощании с ребенком в детском саду.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: привычная ситуация создает ощущение безопасности – подобная ситуация уже была в опыте ребенка, она узнаваемая, мама всегда после нее приходила к нему, значит, придет за ним и в садик. Можно придумать аналогичный ритуал встречи с ребенком в конце детсадовского дня.

ПРАВИЛО 3. ТОЧНО НАЗЫВАЙТЕ ВРЕМЯ СВОЕГО ВОЗВРАЩЕНИЯ. Заранее, за несколько месяцев до посещения ребенком садика, введите еще один «ритуал» – всегда при разлуке, даже небольшой, четко говорите ребенку время, когда Вы вернетесь. И четко его соблюдайте. Например, я приду, когда ты проснешься/ я приду после полдника и т.д. Ребенку постарше можно показать на часы – «Когда эта короткая стрелочка будет вот здесь, на цифре пять».

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: Вы будете использовать этот ритуал в первые месяцы посещения ребенком детского сада. Расставаясь с ним утром, будете говорить, когда Вы придете. Например, я приду, когда Вы пойдете на прогулку / после прогулки / после музыкального занятия / после обеда. Ребенок будет чувствовать себя увереннее.

ПРАВИЛО 4. ЗАРАНЕЕ УЗНАЙТЕ МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА, в который пойдет Ваш ребенок. Обратите Ваше внимание на блюда, с которыми Ваш малыш не знаком. Начните их готовить дома еще летом, чтобы малыш к ним привык. В период адаптации давайте ребенку больше соков, салатов, фруктов, овощей, продуктов, богатых железом (яблоки, гречневая каша).

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО. Когда ребенок пойдет в садик, вокруг него будет много новых факторов, и пища в том числе. Чтобы Ваш малыш не пугался вида новых продуктов, например, той же капусты, очень важно чтобы он их уже видел в семье, чтобы они воспринимались им как знакомые и безопасные для него.

ПРАВИЛО 5. ЗАРАНЕЕ УЗНАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА – время завтрака, обеда, полдника, ужина, прогулки, дневного сна. Постарайтесь постепенно перевести домашний режим ребенка на режим, похожий на детсадовский.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: ребенку намного легче адаптироваться. Например, во многих семьях ребенок просыпается в 10 часов, а укладывают дома детей спать на дневной сон в 15 часов. Но в детском саду уже в 9 утра начинаются занятия с детьми, а дневной сон ребенка проходит намного раньше (в 15 часов воспитатели уже будят детей). Ребенку будет очень сложно

перейти сразу же на новый режим. Переводите его на новый режим постепенно, начните летом чтобы к сентябрю малыш уже легко вставал утром, и днем спал именно в это время. Вам и ребенку будет значительно легче в первые месяцы адаптации. Ведь не выспавшийся ребенок начинает капризничать, плакать и т.д.

ПРАВИЛО 6. ОБЕСПЕЧЬТЕ СПОКОЙНЫЙ ОТДЫХ РЕБЕНКУ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ АДАПТАЦИИ. Не водите в шумные места, в цирк, парки развлечений, не принимайте большие группы гостей у себя дома в присутствии ребенка.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: нервной системе ребенка нужно отдохнуть от перенапряжения и большого количества новых впечатлений (новые люди, шум детей в группе и т.д.) набраться сил дома.

ПРАВИЛО 7. СОХРАНИТЕ ДОМАШНИЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКА НА ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ и не только дома, но и в детском саду. Например, нельзя во время адаптации начать отучать ребенка от соски или резко прерывать грудное вскармливание. Если Вы задумали изменить эти привычки, то лучше сделать это или за несколько месяцев до начала посещения детского сада или после завершения адаптации после полной нормализации сна, поведения, здоровья, эмоционального состояния ребенка. Также в этот период нельзя делать ребенку прививки.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: нервная система ребенка во время адаптации к детскому саду и так испытывает большие перегрузки. Не нужно нагружать ее решением дополнительных, причем очень сложных для малыша, задач. Нужно же наоборот, сохранять те условия, к которым привык ребенок, на всё время адаптации его к детскому саду.

ПРАВИЛО 8. НИКОГДА НЕ СПРАШИВАЙТЕ РЕБЕНКА: «ТЫ ПОЙДЕШЬ В САДИК?», если от его ответа на этот вопрос не зависит Ваше решение.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: Детям нужно всегда задавать только те вопросы с выбором, когда его мнение – ответ на Ваш вопрос действительно может повлиять на Ваше решение. Если же Вы ведете ребенка в садик, то независимо от его ответа на данный вопрос, это случится. Цель этого вопроса не ясна. Поэтому лучше просто сообщить ребенку о том, что он скоро идет в садик, обсудить, что его ждет, подготовить его к этому новому этапу жизни. Будьте сами уверены в своем решении. Если Вы не уверены в своем решении отдать ребенка в садик и Вам нужно его обсудить – то лучше обсуждать его не

с ребенком, а со взрослыми людьми, взвесив все «за» и «против». А ребенку уже сообщить Ваше готовое решение – скоро садик!

ПРАВИЛО 9. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ В САДИК СВОЙ ДОМАШНИЙ МЯГКИЙ ПРЕДМЕТ. Это может быть легко моющаяся игрушка, мамин платок и т.д. Спросите воспитателя о том, что можно принести.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: эта домашняя вещь хранит заряд «домашнего тепла», запахи мамы, родного дома. Этот предмет в своей роли - «заменитель» мамы и дома во время пребывания ребенка в садике. Он очень нужен особенно во время первого дневного сна ребенка в садике. Домашний предмет помогает ребенку успокоиться.

ПРАВИЛО 10. ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ПОДДЕРЖКУ. Помните, что в период адаптации поддержка нужна не только ребенку, но и Вам – маме. Обращайтесь к специалистам за помощью.

