

Что могут сделать родители, чтобы облегчить адаптацию себе и своему ребенку

(консультация для родителей)



О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама малыша подвергается сильному стрессу, порой совершенно неожиданно для себя.

Накануне первого дня

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко (насколько это возможно!).

Заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни. Список может включать, запасные комплекты одежды, полотенца, салфетки, расческу, сменную обувь, трусики или колготки, носочки, а также справку от врача, возможно, включающую в себя информацию о прививках, чеки или квитанции об оплате и многое другое. Вещи Вас могут попросить подписать (вышить имя или инициалы ребенка или нашить бирочку с его именем).

Узнайте также, к которому часу нужно привести ребенка, допускаются ли опоздания (обычно нет!), каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион, так, чтобы он был более или менее похож на питание в садике.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите все необходимые вещи (выстиранные, выглаженные и подписанные), решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных. Заведите будильник с таким расчетом, чтобы

утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и во сколько надо выйти из дому.

Хорошенько продумайте и запомните все вопросы, которые Вы хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что Вы оставляете в рюкзаке ребенка его любимую игрушку, соску или бутылочку с водой. Если боитесь что-то забыть, напишите список вопросов. Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платица не будут приветствоваться - сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках и "бодики" (футболки с застежкой между ножками) - ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на "липучку", тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ботиночки. Если ребенок еще мал и не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о том, что он покакал. Иначе воспитательница может заметить это только через несколько часов и на коже ребенка появится покраснение. Если Ваш ребенок какает регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Тетя-воспитательница

Заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к Вам может быть перенесено на Вашего ребенка. Запишите все телефоны садика, но ни в коем случае не злоупотребляйте - звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Если Ваш ребенок склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация

правильно и четко записана. Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно оказывает предпочтение Ваш малыш, и общайтесь с ней - тогда Вам удастся услышать больше милых подробностей о своей крохе.

Бедный малыш

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, если Вам действительно нужен садик (а иначе не надо и начинать!). Уходя - уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора, или подслушивая под дверь. Кстати, дети часто быстро успокаиваются сразу после того, как мама уходит.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от садиковой еды, 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 справляться с таким состоянием? Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь своими переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе (но не при ребенке и не по домашнему телефону!) - Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней в детском саду. Если вы посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники, боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если Вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Не переносите на ребенка свой детский негативный опыт. Если Вам в садике было плохо, Вас обижали дети, или воспитатели были жестоки или несправедливы -

это не значит, что Ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверное, Вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Я по тебе скучаю

Маме, которая с рождения ребенка сидела с ним дома и практически не расставалась с ним даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает, чем в данную минуту занят ее малыш. Дома ей покажется пусто и одиноко без топота маленьких ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка. Даже работающая мама будет переживать, хотя она и раньше расставалась с ребенком на целый день. Но пока малыш дома с бабушкой или няней, мама постоянно в курсе их занятий, может часто звонить домой, а вечером получает подробнейший отчет о прожитом дне, о каждом достижении ребенка и о каждой его бандитской проделке. После дня в **детском саду** мама, конечно, получит краткий отчет от воспитательницы, но он будет включать, скорее всего, только несколько сухих фактов о том, как и что ребенок ел (или не ел), сколько спал и т.д. Словарный запас маленьких детей ограничен, поэтому дожидаться от самого ребенка внятного и подробного рассказа о прожитом дне маме удастся не скоро.

Ребенка подменили

Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Еще одной причиной "плохого" поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе "трех лет". Садик может ускорить взросление

ребенка и этот самый кризис свалится Вам на голову без предупреждения, вместе с проблемами адаптации ребенка в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям "ужасной двухлетки" в этот период - терпение, терпение и еще раз терпение. Помните, что ребенку очень тяжело, попытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку. Если ребенок еще маленький и не очень хорошо говорит, помогите ему высказать свои чувства, задавайте вопросы, на которые он сможет отвечать (словами или жестами) "да" или "нет".

Такие моменты могут быть очень трудными для мамы. Она может чувствовать себя покинутой - еще вчера ее ребенок был маленьким, теплым, преданным комочком, каждую минуту нуждавшимся в маме, и вдруг он превращается в кричащего злобного монстрика, отталкивающего ее руки и не желающего слушать уговоры и слова утешения.

Главное - помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать (если для Вас это приемлемо) - и Вы убедитесь, что рядом с Вами все тот же малыш, который когда-то благодаря Вам появился на свет. Вы быстро заметите влияние садика на развитие Вашего ребенка. Он станет более самостоятельным, он научится есть, одеваться и обуваться сам, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.