

# В первый раз в детский сад

Конечно, всем нам хочется, чтобы нашему малышу было хорошо и комфортно в детском саду. Воспитатели считают, что благополучное пребывание ребенка в детском садике от родителей зависит не меньше, чем от персонала сада. Какова же роль родителей в успешной адаптации малыша к детскому учреждению? Послушаем советы педагога-психолога.

Нередко бывает, что ребенок уже ходит в сад, а споры о необходимости этого еще в разгаре. Например, один из родителей считает, что садик необходим для успешного развития, а другой переживает, что ребенок слишком маленький и нежный, чтобы остаться на целый день без мамы. Ребенок **НИКОГДА** не должен присутствовать при этих разговорах! Мы часто думаем, что они маленькие и ничего не понимают, но это заблуждение. Примите и поймите, что дети понимают все, но мы вряд ли сможем предсказать, какие выводы они сделают, а о последствиях можно только догадываться. Нередко негативное отношение малыша к детскому саду - лишь отражение сомнений родителей. Примите и полюбите выбранный вами садик. Не ищите там только темные стороны. Теперь это дом, в котором будет находиться ваш малыш. Если вы будете осуждать, ругать детский сад, то ребенок может задать вопрос: «Если там так плохо, почему я должен туда ходить?». Обязательно познакомьтесь с воспитателями и нянечкой - ведь это люди, с которыми ваш ребенок будет проводить большую часть дня. Нередко случается, что даже к середине года родители не знают даже имени-отчества любимой воспитательницы их сына или дочери - для ребенка это показатель вашего безразличного отношения к его жизни.

## 1. НЕПОЛНЫЙ ДЕНЬ.

Постарайтесь не оставлять ребенка сразу на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал, и ему еще не хочется уходить - сразу после дневной прогулки или после обеда. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду. Помните, что для малыша дневной сон - это своеобразная граница дня, за которой начинается «долго» («Я в садике буду до сна или долго?» спрашивает соседский мальчик маму по утрам).

## 2. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Теперь ваш мальчик или ваша девочка будет много времени проводить в детском саду, поэтому целесообразно узнать все правила, которые там существуют, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их и дома тоже - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям сада. Если в садике ваш малыш пользуется горшком и спит в пижаме - откажитесь от памперсов и дома тоже. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое.

## 3. ЕДА.

Чаще всего еда в садике по вкусу отличается от той, которую **МЫ** готовим дома. Поэтому объясните вашему малышу, что еда в садике не хуже, просто она другая. Очень часто у взрослых заранее сформировано предвзятое отношение к еде в детских садах. Не передавайте его ребенку, позвольте выработать собственное мнение и, возможно, вскоре вы услышите от него: «А в саду котлеты вкуснее! И компот свари мне, как вчера на обед давали!" В дни, когда ребенок не ходит в сад, постарайтесь проследить, чтобы он «не кусочничал», а соблюдал режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам, и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

## 4. СОН.

Тема не из простых. Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детских садах дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, чем у «домашнего» ребенка. Поэтому после обеда ребята уже просто валяются с ног от усталости. Сну не надо сопротивляться. Просто примите это и помогите принять вашему малышу. Разговоры: «Ты лежи тихо, притворись, как будто ты спишь, чтобы воспитатели не заметили» - недопустимы. Лучше объяснить ребенку, почему ему действительно необходим отдых.

## 5. ОДЕЖДА

Еще один важный момент. Одежда должна быть удобной, комфортной. Подумайте, в чем ваш ребенок будет гулять, как быстро он сможет одеться на прогулку. Что для вас важнее чтобы он выглядел самым модным и стильным или чтобы он не боялся испачкать и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек: пусть липучки заменят шнурки, шапка-шлем - шапочку с завязками, брючки на резинке - джинсы на молнии и тугой пуговице. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

## 6. ИГРУШКИ.

Несколько слов об игрушках. Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. В противном случае малыш прослышет «жадиной» или все время будет переживать за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Не нужно проверять ребенка «на жадность», заставляя делиться своими любимыми игрушками: помните, сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего чада, и лишние потрясения ему совсем ни к чему! Просто объясните ребенку, какие игрушки и почему стоит брать в садик, а какие нет.

## 7. РАССТАВАНИЕ

Расставание с мамой - для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании, их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но и в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ваш ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить этот ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить. Например, поможет в этом новая игрушка, которую ребенок будет торопиться показать друзьям. Или традиция махать маме из окна группы - мама еще не успевает дойти до выхода, а малыш уже со всех ног летит к окошку. По наблюдению воспитателей, с папами дети расстаются гораздо более безболезненно, чем с мамами, поэтому, возможно, стоит первое время маме прощаться с ребенком дома. Есть дети, которые

тяжело переносят саму разлуку с матерью. Очень тревожный момент. Как правило, такое явление - следствие поведения взрослых. Чаще всего это происходит с детьми, у которых очень тревожные родители. Подумайте, не манипулирует ли вами ваш малыш. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама или важный на тот момент человек для ребенка. Ваши вопросы: «Не обижали ли тебя?», «Не голодный ли ты», «Не ругают ли тебя» ... подразумевают готовый ответ: «Да, ругают, голодный, обижают». Избегайте подобных вопросов, интересуясь: «Что вы сегодня делали в садике? С кем ты играл? Во что? Что ты ел сегодня на обед?».

#### **8. ВОПРОСЫ К ПЕРСОНАЛУ.**

Все вопросы, которые возникли у вас к персоналу детского сада, задавайте не при ребенке! Чаще всего содержание вашего разговора ему будет недоступно - но тон и отношение он почувствует сразу. Вопрос разрешится, а «осадок» - «Мама кем-то недовольна! Воспитателем? А может, мной?» останется.

#### **9. НИКОГДА НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ РЕБЕНКА!**

Если вы пообещали: «Заберу тебя после обеда» - когда малыш допьет компот, вы уже должны стоять наготове у двери группы. Обман - даже если у вас изменились планы - может стать очень тяжелой травмой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Теперь каждый раз при расставании он будет сомневаться а придете ли вы? А заберете ли его вовремя? Легко ли спокойно играть и гулять, имея в душе такой страх? Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание - лучше забрать ребенка раньше без предупреждения - это станет для него приятным сюрпризом.

Если у вас сложилось негативное отношение к конкретному детскому саду - в конце концов, отдавая ребенка в сад, мы покупаем кота в мешке, заберите ребенка как можно спокойнее. Не переносите негативное впечатление на все детские сады - просто ищите то, что максимально подойдет вам и вашему ребенку. И ваши труды по адаптации ребенка не пропадут даром!