

Первый шаг на территорию детского сада

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребёнку заглянуть в детский сад. Скажите, что вы мечтаете показать ему садик, где интересно живётся всем детям, где добрые и ласковые воспитатели. Адаптационный период приходится, как правило, на август-сентябрь. Стоит прекрасная ранняя осень. На улице тепло, дети одеты в яркие одежды, вокруг цветут цветы, деревья в осеннем уборе. В детском саду на прогулке в это время детям всегда интересно.

Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребёнок смотрит на окружающее через призму восприятия мамы, оценивает происходящее вокруг её мерками. Приветливо поздоровайтесь с воспитателем, называя её по имени и отчеству. Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошо знакомому симпатичному человеку. Никакой скованности, робости. Воспитатель приветливо ответит вам, пригласит погулять вместе на участке. Пока не отвлекайте внимание ребёнка на окружение (цветник, качели, игровой материал, особенно на детей). Он всё равно это не видит, а большое количество ребятишек даже пугает его. Первый приход в детский сад – яркое событие для него на уровне импринтинга (запечатления), которое многое определит в дальнейшем ходе адаптационного периода. Мама не должна судорожно прижимать к себе малыша и держать его за руку. Наоборот, надо спокойно отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку, где дети качаются на качелях, играют в песочнице, заняты своими делами на веранде. Обращаясь к ребёнку напомнить, что у него дома есть качели похожие на эти, а горка в садике даже лучше! Напоминание о предметах, знакомых ребенку в обыденной жизни, помогает ему внутренне расслабиться, спокойно оглядеться. Уходя с территории участка, попрощайтесь с воспитателем, не принуждая ребенка к тому же, пообещайте прийти в гости еще. Теперь уже на целый вечер есть, что вспомнить интересного самим, о чем рассказать папе. Искренне радуйтесь, что познакомились с детским садом.

Через два-три дня вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается воспитателю при встрече, может по собственной инициативе откликнуться на ее предложение посмотреть что-то интересное (недалеко от того места, где находится мама). Устанавливая контакт с незнакомым взрослым на уровне эмоционального общения, малыш почти параллельно осваивает незнакомое для него пространство участка, постепенно начинает ориентироваться в нем.

Ещё шажок – в группу

Теперь можно уже усложнить задачу: вводить ребенка в помещение групповой комнаты. Делать это нужно также в вечернее время, но приходиться не на участок, а пораньше, в группу.

Воспитатель встречает маму и малыша на пороге групповой комнаты, радуется, что пришли в гости опять, и предлагает малышу снять обувь, дарит красивый шкафчик. Переобувшись, мама и ребёнок входят в группу с играющими детьми. Малыша пугает огромная площадь групповой комнаты (в его личном опыте такого помещения ещё не встречалось). Успокойте малыша. Садитесь вдвоём на стульчики недалеко от порога. Ребёнок начинает осматриваться, разглядывать близстоящие столы и стулья. Взрослые разговаривают между собой о том, что находится в группе, давая мебели и игрушкам только положительную оценку. Вскоре все вместе выходят на прогулку. Мама помогает воспитателю одевать других детей, не только своего малыша. Если ребёнок попросит вас уйти, не задерживайте его. Ему достаточно тех впечатлений, что он уже получил. Теперь у вас ещё повод для вечерних разговоров, которые вы ведёте умело, стараясь создавать положительные образы воспитателей.

Первые часы без мамы

С вечера мама озабоченно рассказывает, что у неё много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с воспитателем некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребёнок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать ещё некоторое время.

С утра мама напоминает, что нужно будет помогать воспитателю, выражает сомнение, согласится ли Ольга Сергеевна с её просьбой. Воспитатель реагирует должным образом:

«Конечно, пусть побудет! Ведь он такой помощник, всё умеет делать сам». Вы договариваетесь с малышом, что после прогулки он сразу же уйдёт домой, что вы к этому моменту обязательно успеете подойти. Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное – не обмануть ожидания малыша. Все возвращаются с прогулки в группу, а он – домой. Через несколько дней ребёнок начинает понимать, что такая ситуация почему-то затягивается, вместо «хочу» он слышит «надо» и начинает выражать недовольство. Но у малыша уже завязываются какие-то первые контакты с детьми, первые симпатии. Поэтому родители могут убедить ребёнка: «Если ты завтра не пойдёшь, то расстроишь и Ольгу Сергеевну, и Сашу. Ведь ты обещал ему показать свою новую гоночную машину!» Удивляется и Ольга Сергеевна: «Что же ты собираешься плакать, если у тебя такой чудесный автомобиль? Пока рассмотрите его с Сашей, пока погуляем, и мама придёт!»

Терпение и ещё раз терпение

Казалось бы, сделано многое, ребёнок установил контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться в подсобных помещениях. И всё равно ребёнок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, привычного ритма жизни. В представлениях ребёнка идёт ломка стереотипов. Такая ситуация повторится и в первые школьные дни, а вы помогаете малышу справляться с этими трудностями.

В этот период старайтесь, чтобы ребёнок спокойно, без напряжения завтракал и обедал дома. Энергетическая поддержка необходима неокрепшему организму. Три – три с половиной часа, которые он проводит в дошкольном учреждении, сказываются на самочувствии ребёнка. Он плаксив, просится на руки всем домашним, как будто хочет проверить, любят ли его ещё родные; наблюдается частичная потеря аппетита. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелёгкий для него период. Благодарить, что помогает маме управляться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого толка успокаивают его).

Следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже и протёртую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всём: кто только начал говорить, может перейти на лепет; на ночь иногда ребёнок требует, как и раньше, бутылочку с кефиром.

В этот трудный период дети и в саду ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступать порог группы, цепляются за маму. Начинают голосить при виде дошкольного учреждения. Другие, молча забиваются в угол, отказываются от помощи взрослого, от игрушек, от внимания других детей (особенно!), судорожно сжимают собственную игрушку и горестно вздыхают. Воспитатели вам расскажут, что громкие рыдания – это демонстрация своего протеста родителям. Затягивать момент расставания бесполезно. Как только закрывается за мамой дверь, ребёнок тут же успокаивается, улыбается взрослому и спокойно идёт играть. Хуже обстоят дела с молчаливыми детьми, но их воспитатели не оставляют без внимания.

Часто родители рассказывают, что дети уже дома по утрам начинают бунтовать, забиваются в дальний угол кровати и не хотят ничего слышать. Войдите в положение крохи. Перед его глазами конкретная домашняя обстановка, знакомая до мелочей, напоминающая о спокойных часах привычной жизни. Не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самих ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что вам нужно работать и что вы заберёте его с прогулки. И точно следуйте обещаниям, иначе подорвёте базисное доверие малыша.

При встрече спокойно разговаривайте с ним, поблагодарите воспитателя за интересно проведённое время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее. Наберитесь терпения: скоро традиционный утренний плач прекратится.

Ваш ребёнок снова радостный!

Оказывается, не так уж всё и плохо. Все его любят, и он любит всех! А дома его ждут расспросы. Ребёнок почувствовал себя равноправным членом своего семейного коллектива, убедился, что ничего в жизни не изменилось, что все его любят, как и прежде.

Постепенно, медленно ребёнок входит в режим дневного сна в детском саду. Характер ночного сна определяет при этом точную картину состояния малыша. Если он просыпается по ночам, ищет маму, вскрикивает, просит включить лампу, значит, адаптационный период ещё продолжается.

Показателями окончания адаптационного периода являются:

- спокойное, бодрое, весёлое настроение ребёнка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!

Подготовлено по материалу кандидата педагогических наук С.Н.Теплюк «Ступеньки адаптации»