

Ступеньки адаптации

Расширяем круг общения

Если так складываются ваши семейные обстоятельства, что мама на целый день остается одна с малышом, то знайте: у малыша невольно складывается аффективная привязанность к маме, а это уже серьезный момент для адаптационного периода в недалеком будущем. Ребенок будет бояться взрослых, страдать от их присутствия, что нанесет серьезный урон слабой детской психике, создаст серьезную преграду на пути успешного формирования правильных взаимоотношений со всеми незнакомыми людьми, которых он встретит в период адаптации.

Что можно посоветовать в этом случае?

Первая ступенька. Учиться налаживать контакты с окружающим миром. Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы.

Вторая ступенька в социум. Круг знакомых ширится, появляются первые дружеские симпатии. Родители вместе со своими чадами должны ходить к друг другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в пространстве незнакомой квартиры. Друзья могут увлеченно играть. Пока мамы в соседней комнате обсуждают свои проблемы. Можно даже у друга остаться на обед.

Феномен коммуналки

Большое значение имеет тот факт, в какой семье живет малыш. Одно дело - большая семья с сестрами, братьями, дедушками, бабушками. Другое дело - мама, папа и малыш. И даже в этой крохотной ячейке свои традиции, привычки. Одни открыты для друзей с их ребятишками, шумными празднествами и загородными походами. Другие ведут тихий, замкнутый образ жизни, холят-лелеют своего ненаглядного сами. Понятно, какой жизненный опыт общения приобретают те и другие малыши одного возраста.

Для детей из большой семьи проблемы в адаптации как правило не существует. Быстро привыкают к дошкольному учреждению и те дети, родители которых в силу занятости оставляют малыша то у одной, то у другой бабушки, то со старшим братом, то с соседкой

Приучайте к самостоятельности

Помните: ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни.

Учите ребенка самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и одеваться, контролировать свои физиологические отправления и даже, по возможности, помогать вам в домашних делах. Такой малыш растет независимым, уверенным, открытым и добрым.

Настройтесь позитивно

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу.

Первый шаг на территорию детского сада

Выйдя на вечернюю прогулку, загляните в детский сад. Адаптационный период приходится, как правило, на август-сентябрь, когда дети возвращаются с дач. Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребенок смотрит на окружающее через призму восприятия мамы, оценивает происходящее вокруг ее мерками. Приветливо поздоровайтесь с воспитателем, называя ее 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, кратко обратится к ребенку, в основном разговаривая с вами.

Еще шаг в группу

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

Находясь в группе, он сам начинает увлеченно чем-то играть. Мама может на несколько минут выйти из группы и вновь войти. Если ребенок заметит, воспитатель успокоит: «Мама сейчас придет».

Первые самостоятельные решения

И в группе, и на прогулке воспитатель будет предлагать ему занятия с учетом индивидуальных склонностей. Поведение самого ребенка убедительно показывает, что малыш перешагнул на **третью ступеньку** общения, и мама уже может оставить свое дитя на попечение воспитателя до обеда.

Первые шаги без мамы

С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться в детском саду некоторое время с воспитательницей. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время. Договоритесь с малышом, что после прогулки он сразу уйдет домой. Такая схема может быть задействована несколько дней. Самое главное - не обмануть ожидания малыша.

Терпение и еще раз терпение

Казалось бы, сделано многое, ребенок установил эмоциональный контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться в подсобных помещениях. И все равно ребенок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, от привычного ритма жизни.

В этот период старайтесь, чтобы ребенок спокойно, без напряжения завтракал и обедал дома. Энергетическая поддержка необходима неокрепшему детскому организму. Три с половиной часа, которые он проводит в дошкольном учреждении, сказываются на самочувствии ребенка. Он плаксив, просится на руки ко всем домашним, как будто хочет проверить, любят ли его родные, наблюдается частичная потеря аппетита. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период.

Следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже протертую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: только начал говорить, может опять перейти на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда требует, как 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, ребенок тут же успокаивается, улыбается взрослому и спокойно идет играть. Хуже обстоят дела с молчаливыми детьми, но и их воспитатели не оставляют без внимания.

Часто родители рассказывают, что дети уже дома по утрам начинают бунтовать и не хотят ничего слышать. Войдите в положение крохи. Наберитесь терпения: скоро традиционный утренний плач прекратится.

Обед без мамы

Четвертая ступенька - приучать ребенка обедать в детском саду. Не завтракать, а только лишь обедать. Чтобы поддержать силенки малыша, кормите его завтраком дома, приводите в группу к началу занятия.

Вот и болезни начались

И все-таки, несмотря на шадящий режим, детишки заболевают. Кто раньше, кто позже - зависит от организма. В чем же дело? Не спешите обвинять персонал. Давайте разбираться вместе.

Во-первых, сказываются нервные перегрузки. Силы уходят, организм ослабевает, Отсюда и заболевания.

Во-вторых, в группе малыш не один. Кто-то из детей кашляет, у кого-то начинается насморк. Игрушки постоянно переходят из рук в руки. Их лизнул один, потом другой - вот вам и передача инфекции.

В-третьих, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые, и дети. В группе обязательно проводится одностороннее проветривание в присутствии детей и сквозное - при их отсутствии. Доступ свежего воздуха необходим. Аэробная среда групповой комнаты, естественно, совсем другая, отличная от той, к какой привык ребенок в домашних условиях. Так что поводов для заболевания предостаточно.

Чем же может заболеть малыш? У каждого свое. Где тонко – там и рвется. Слабые уши с малолетства - заболят именно они; «плохая» носоглотка - тут ангины и прочие болезни. И если все же ребенок умудрился подцепить инфекцию - не драматизируйте. Детские болезни переносятся легче, чем в более зрелом возрасте. К тому же, вырабатывается пресловутый иммунитет.

Сон и мокрые штанишки

Особое внимание нужно уделять сну малыша во время адаптации. Мы уже говорили об эмоциональном благополучии ребенка, заботились о его аппетите, но не затрагивали проблему сна. Почему? Она решается в этот сложный период в самую последнюю очередь. Нужно все предпринять для того, чтобы не расстраивать сон малыша, чтобы ребенок спал достаточное количество часов в спокойной знакомой для него обстановке. Только сон способен восстанавливать силы организма, работоспособность нервных клеток. Сон выполняет и охранительную функцию от переутомления.

Не спешите сократить адаптационный период малыша. Даже если он внешне выглядит спокойно, благожелательно, не успокаивайтесь. Эмоциональная сфера малыша все еще длительное время будет подвержена жестким испытаниям. Один из ярких показателей - мокрые штанишки у ребенка даже после трех лет. Удивляется мама. А это результат того, что ребенок в непривычной для него обстановке туалетной комнаты не мог расслабиться. Вернувшись в привычную уже обстановку групповой комнаты, он облегченно вздохнул иПоймите его, не ругайте и не стыдите,

Оставьте этот инцидент без внимания, но сделайте вывод: не торопиться!

Пятая ступенька - последняя

Сон в условиях дошкольного учреждения. Подготовка к осуществлению этой задачи ведется по той же схеме: воспитатель показывает новую комнату с кроватками для всех, дарит одну из них новичку. При укладывании оказывается рядом, улыбается, подбадривает и предлагает: «Ты не спи, не закрывай глазки. Просто лежи, пусть отдохнут твои ручки и ножки, ном набегались, наигрались, устали. Лежи спокойно, смотри на меня, если хочешь» Ребенок успокаивается, расслабляется и засыпает. Как правило, первое время спит недолго.

Предлагает тихонько, не мешая остальным, вставать, помогает одеваться.

Ваш ребенок снова радостный

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

ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА являются:

- спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка 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 можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!

Ребенок поступает в детский сад

*Многие вещи могу подождать,
Дети не могут ждать,
Мы не можем им сказать «завтра» -
«Сегодня» – это их имя
Габриела Мистрал, Чили*