

МАМА,  
НЕ УХОДИ...



ИЛИ: В ДЕТСКИЙ САД -  
БЕЗ СЛЕЗ

Вы решили отдать своего ребенка в детский сад или ясли. Но вот вопрос: как он отнесется к тому, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и десятком других детей?

Как вообще происходит адаптация, и что это такое?

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: меняется его распорядок дня, родители отсутствуют в течение 8 и более часов; вводятся новые требования к поведению; приходится постоянно контактировать со сверстниками, привыкать к новому помещению, таящему в себе много неизвестного, а значит, и опасного; применяется другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д. 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, поэтому, 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 еды в детском саду, 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 справиться с таким состоянием?

Вот несколько советов.

- БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В СВОЕМ РЕШЕНИИ;
- НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЕЙ ТРЕВОГИ;
- НЕ ПЕРЕНОСИТЕ НА РЕБЕНКА СВОЙ ДЕТСКИЙ НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ;
- НЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВОВ В ПОСЕЩЕНИИ ДЕТСКОГО САДА - ПАРА ДНЕЙ ДОМА НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОМОЖЕТ МАЛЫШУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ, НО И ПРОДЕМОНСТРИРУЕТ ЕМУ, ЧТО ЕСТЬ И ДРУГОЙ



ВАРИАНТ, КОТОРОГО МОЖНО ВСЕМИ СПОСОБАМИ ДОБИВАТЬСЯ.

СОБИРАЯСЬ В ДЕТСКИЙ САД:

1. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ПОСЕЩЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВАШИМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО НА ДАННЫЙ МОМЕНТ. РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ СОМНЕВАЮТСЯ В ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ «САДОВСКОГО» ВОСПИТАНИЯ, И ЛЮБЫЕ ИХ КОЛЕБАНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВОСПРОТИВИТЬСЯ РАССТАВАНИЮ С РОДНЫМИ. ЛЕГЧЕ И БЫСТРЕЕ ПРИВЫКАЮТ ДЕТИ, У РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ НЕТ АЛЬТЕРНАТИВЫ ДЕТСКОМУ САДУ.
2. РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД, ЗАЧЕМ ТУДА ХОДЯТ ДЕТИ.
3. ПРОХОДЯ МИМО ДЕТСКОГО САДА, ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ЕМУ ПОВЕЗЛО, ЧТО ОН СКОРО СМОЖЕТ ХОДИТЬ ТУДА. РАССКАЗЫВАЙТЕ РОДНЫМ И ЗНАКОМЫМ В ПРИСУТСТВИИ МАЛЫША О ВАШЕЙ УДАЧЕ, ГОВОРИТЕ, ЧТО ГОРДИТЕСЬ СВОИМ РЕБЕНКОМ, ВЕДЬ ЕГО ПРИНЯЛИ В ДЕТСКИЙ САД.
4. ПОДРОБНО РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ЧТО, КАК И В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ. ЧЕМ ПОДРОБНЕЕ БУДЕТ ВАШ РАССКАЗ, ЧЕМ ЧАЩЕ ЕГО ВЫ БУДЕТЕ ПОВТОРЯТЬ, ТЕМ СПОКОЙНЕЕ И УВЕРЕННЕЕ БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВАШ РЕБЕНОК, КОГДА ПОЙДЕТ В САД. СПРАШИВАЙТЕ У НЕГО: ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ В САДУ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ, КУДА БУДЕТ СКЛАДЫВАТЬ СВОИ ВЕЩИ, КТО ЕМУ БУДЕТ ПОМОГАТЬ РАЗДЕВАТЬСЯ, ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОБЕДА? ТАКИМИ ВОПРОСАМИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ, ХОРОШО ЛИ РЕБЕНОК ЗАПОМНИЛ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙ. ДЕТЕЙ ПУГАЕТ НЕИЗВЕСТНОСТЬ, НО КОГДА ОНИ ВИДЯТ, ЧТО ОЖИДАЕМОЕ СОБЫТИЕ ПРОИСХОДИТ, КАК И БЫЛО ОБЕЩАНО, ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ.
5. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ О ВОЗМОЖНЫХ ТРУДНОСТЯХ, ОБЪЯСНИТЕ, К КОМУ ОН МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, КАК ОН ЭТО СМОЖЕТ СДЕЛАТЬ. НО ПРИ ЭТОМ НЕ СОЗДАВАЙТЕ У РЕБЕНКА ИЛЛЮЗИЙ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ИСПОЛНЕНО ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ И ТАК, КАК ОН ХОЧЕТ. ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО В ГРУППЕ БУДЕТ МНОГО ДЕТЕЙ И ИНОГДА ЕМУ ПРИДЕТСЯ ПОДОЖДАТЬ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ.
6. ПРИГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ «РАДОСТНУЮ КОРОБКУ», ПОЛОЖИВ ТУДА, НАПРИМЕР, НЕБОЛЬШИЕ ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА И БУДУТ ИНТЕРЕСНЫ ДРУГИМ ДЕТЯМ.
7. РЕБЕНОК ПРИВЫКНЕТ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ СМОЖЕТ ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ. ПОМОГИТЕ ЕМУ В ЭТОМ. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ. НАЗЫВАЙТЕ ДРУГИХ ДЕТЕЙ В ПРИСУТСТВИИ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПО ИМЕНАМ.



СПРАШИВАЙТЕ ДОМА СВОЕГО МАЛЫША О ЛЕШЕ, КАТЕ, САШЕ. ПООЩРЯЙТЕ ОБРАЩЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ.

8. БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ И ТЕРПИМЫ К ДРУГИМ. ИДЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ, НО ПРОЯСНЯТЬ СИТУАЦИЮ, ТРЕВОЖАЩУЮ ВАС, НЕОБХОДИМО. ДЕЛАЙТЕ ЭТО В МЯГКОЙ ФОРМЕ, ИЛИ ОБРАЩАЯСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ (ВОСПИТАТЕЛЯМ ГРУППЫ, ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ И Т. Д.), ЧТОБЫ ТЕ РАЗРЕШИЛИ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВСЕ НАПРЯЖЕННЫЕ МОМЕНТЫ.

9. В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА ИЗБЕГАЙТЕ КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ЕГО СОТРУДНИКОВ. НИКОГДА НЕ ПУГАЙТЕ РЕБЕНКА ДЕТСКИМ САДОМ.

10. В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МАЛЫША, ТАК КАК ТЕПЕРЬ ВЫ ПРОВОДИТЕ С НИМ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ.

11. РАЗРАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ НЕСЛОЖНУЮ СИСТЕМУ ПРОЩАЛЬНЫХ ЗНАКОВ ВНИМАНИЯ, И МАЛЫШУ БУДЕТ ПРОЩЕ ОТПУСКАТЬ ВАС.

12. ПОМНИТЕ, ЧТО НА ПРИВЫКАНИЕ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ РЕБЕНКУ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДО ПОЛУГОДА. РАССЧИТЫВАЙТЕ СВОИ СИЛЫ, ВОЗМОЖНОСТИ И ПЛАНЫ. ЛУЧШЕ, ЕСЛИ НА ЭТОТ ПЕРИОД У СЕМЬИ БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДСТРОИТЬСЯ К ОСОБЕННОСТЯМ АДАПТАЦИИ СВОЕГО МАЛЫША. ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВСЕ ЕЩЕ С ТРУДОМ РАССТАЕТСЯ С ВАМИ ПО УТРАМ И ИСПЫТЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАИБОЛЕЕ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ОСТАВЛЯТЬ МАЛЫША УТРОМ В ГРУППЕ:

- СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ УВЕРЕННЫМ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ТОНОМ, ЧТО ВАМ ПОРА ИДТИ.
- ПОЦЕЛУЙТЕ ЕГО, СЛОВНО НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ, И УХОДИТЕ НЕ ЗАДЕРЖИВАЯСЬ. ПОМНИТЕ, ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ - ДОЛГИЕ СЛЕЗЫ.
- СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ОН МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ, КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ ЗА НИМ ПРИЙТИ (НАПРИМЕР, СРАЗУ ПОСЛЕ ОБЕДА), И БУДЬТЕ ТОЧНЫ.
- НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ПРИ МАЛЫШЕ ВОЛНУЮЩИЕ ВАС ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕТСКИМ САДОМ.
- ЗАРАНЕЕ УЗНАЙТЕ ВСЕ НОВЫЕ МОМЕНТЫ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ВВЕДИТЕ ИХ В РЕЖИМ ДНЯ ДОМА.
- ВСЕ ВРЕМЯ НАПОМИНАЙТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ДЛЯ ВАС, КАК И ПРЕЖДЕ, ДОРОГ И ЛЮБИМ.

