

Первые недели в детском саду

Настала пора отправиться в детский сад. Запаситесь терпением и мудростью! Ребенку будет сложно, и вам непросто. Но в силу того, что вы взрослый, именно от вас зависит успех вашего ребенка. Именно вы можете показать ему пример спокойствия и рассудительности. Именно вы можете вселить в сына или дочь уверенность в том, что все новое, что с ним происходит – это хорошо! Разберемся, как это сделать:



- Пробуждение ребенка – важный пункт хорошего самочувствия и настроения в течение дня. Поэтому будим ласково и неторопливо, даем ребенку проснуться, потянуться, постоять под душем столько, сколько ему нужно. Если ребенок долго «раскачивается», значит будите его пораньше, чтобы не торопить и не нервничать самим. Правильно распределить время – это задача взрослого.



- В первый месяц следуйте рекомендациям воспитателя: оставляйте в саду на столько времени, на сколько он рекомендует. Привыкание должно быть постепенным. Желательно в первые дни пребывание ребенка в саду ограничить до двух часов.



- Если есть возможность, чтобы ребенка в сад водила не мама, то воспользуйтесь ею. Это может быть папа, бабушка или дедушка. Детям, большую часть времени проводившим с мамой, сложно

отрываться от нее и идти к незнакомым ребятам и воспитателям. С другими членами семьи это расставание будет менее болезненным.



- Придумайте прощальный ритуал, который упростит ребенку расставание с вами. Это может быть поцелуй, рукопожатие, какие-либо слова, знаки.
- Старайтесь одеть ребенка не модно, а удобно. Чтобы ничего не мешало. Малышу и так сложно, поэтому одежда должна быть комфортной. Не должно быть жарко или холодно.
- В первые дни ребенка лучше кормить завтраком дома, чтобы, если он откажется есть в саду, он был сыт. Далее смотрите по ситуации, спросите воспитателей, как лучше поступать.
- Не опаздывайте, это очень важно именно для спокойствия ребенка.



- Позволяйте ребенку самостоятельно раздеться в детском саду, убрать вещи в свой шкафчик (если он не плачет).
- Обращайтесь к воспитателям по имени-отчеству, учите ребенка правильно произносить их имена. Говорите о работниках садика уважительно и спокойно, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно.



- Интересуйтесь у воспитателя прошедшим днем, успехами ребенка. Просите совета, если нуждаетесь в нем, ведь теперь воспитатель проводит с вашим ребенком много времени.
- В дни, когда ребенок дома, обязательно соблюдайте режим дня детского сада. При постоянном режиме ребенок чувствует себя менее тревожно.

- Давайте ребенку возможность хорошо выспаться. Для этого укладывайте спать не позднее 21.00 – 21.30. Здоровый и длительный сон даст возможность детскому организму восстанавливаться после перенесенных волнений.

О важности эмоций!



Тема эмоций намеренно не затрагивалась в рекомендациях выше, так как этому хочется уделить особое внимание. Эмоции испытывает и взрослый, и ребенок. Даже если мама тщательно скрывает свою тревогу, малыш все равно ее считывает и начинает беспокоиться еще больше. Это нужно учитывать. Также малыша выбивает из колеи плач других детей. Он может начать плакать «за компанию». Это нормально и со временем сойдет на «нет».



Что же делать? Во-первых, поработайте над собой. Подумайте, что вы чувствуете, есть ли у вас страх за ребенка, тревога от того, что он плачет. Проясните себе, а готовы ли вы сами отдать ребенка в сад? Или для вас это такой же стресс? Если вам сложно разобраться в своих чувствах, обратитесь к психологу детского сада. Он обязательно поможет вам. Ведь, когда ребенок видит вашу неуверенность, беспокойство, он и сам становится нервным, и ни о какой благополучной адаптации не может быть и речи.



Даже если вы пытаетесь скрыть от него свои чувства, весело, но неоднократно прощаетесь, не отпуская руку, а когда он зашел в группу, вы стоите у двери и смотрите на него, испытывая тревогу, он вероятнее всего решит, что что-то не так, есть угроза. Поэтому в первую очередь разберитесь с причинами своих беспокойств.

Если плачет ребенок, старайтесь быть спокойным, но уверенным в своих действиях. По вашему поведению ребенок должен понять, что причин бояться нет.



Не запрещайте ребенку плакать. Это вполне нормальное явление: ребенок переживает, ему страшно расставаться с мамой. Обязательно прощайтесь! Возьмите на руки, обнимите. Большая ошибка – исчезнуть внезапно! Это может вызвать сильнейший стресс, даже если ребенок ходит в сад не первый день.



Дома говорите о садике, о том, во что ребенок играл, с кем играл. Все должно быть в позитивном ключе. Можно даже поиграть в садик. Проводите максимум полезного времени вместе. Так ребенок поймет, что вы его любите и цените. А это значительно снизит тревогу от расставания.

Будьте готовы к тому, что поведение ребенка дома может измениться не в лучшую сторону. Это связано с тем что, находясь в детском саду, ему приходится вести себя не так, как он привык дома, а именно контролировать свое поведение, подстраиваться под нормы детского сада – а это приводит к накоплению внутреннего напряжения и, как следствие, выплеску этого напряжения дома – там, где он может себе это позволить. Будьте терпеливы, реагируйте спокойно. Демонстрируйте пример «взрослого» поведения. На любые истерики отвечайте тактильным контактом и спокойствием! Это сложно, но выполнимо!

Часто после пропуска садика из-за болезни вы можете столкнуться с тем, что ребенку заново придется адаптироваться. Запаситесь терпением, войдите в положение ребенка, реагируйте спокойно.

Ваша любовь и забота помогут ребенку быстро адаптироваться. Не забывайте, что при любых осложнениях на помощь вам всегда придут специалисты детского сада, не стесняйтесь к ним обращаться. Ведь согласованные действия — это залог успеха.

