

ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!

В конце лета все детские сады распахнут двери для своих новых, самых маленьких воспитанников. Сегодня хочется поговорить с родителями наших малышек о трудностях, которые непременно возникнут при поступлении в детский сад. Первая и главная из них - **адаптация**. Наша с вами задача - обеспечить малышу мягкую посадку в чужое пространство, ведь во взаимодействие вступают две системы воспитания, которые должны состыковаться. Поэтому родителям необходимо готовиться к приходу в детский сад.

Почему адаптация так болезненна для ребенка? Близкие люди дома понимали каждое движение души своего чада, здесь же все чужое – не так спят, не так едят, нет ни одной знакомой вещи ребенка. Температура другая, другое пространство – огромное. Дома построены определенные связи, которые здесь рушатся, ведь механизм переключения еще не сформирован. Нельзя забывать, что второй год жизни - это возраст порядка, для нормального развития ребенка нужна стабильность. Поэтому, чтобы не травмировать нервную систему ребенка, нужно правильно провести адаптацию. Не буду останавливаться на том, что к моменту поступления в детский сад ребенок должен хотя бы частично есть самостоятельно с ложки, пить из чашки, ходить на горшок, забыть про памперсы и соску. К этому родители должны приучить ребенка заранее.

Нужно помнить, что адаптация сопровождается изменением поведения и физического состояния. Нарушается аппетит, сон, который становится беспокойным, прерывистым. Нарушается характер стула, дети часто мочатся (чем чаще, чем тяжелее эмоциональное состояние) или вообще не ходят на горшок. Наблюдается временная потеря привитых навыков. У ребенка увеличивается жажда, повышается чувствительность к холоду. Ребенок испытывает стресс, равный тому, будто мама уехала на электричке, а его оставила одного на шумном перроне. Ситуация усугубляется тем, что стабилизировать нервную систему может только сон, а он, как вы помните, нарушен. Поэтому первое время ребенок должен спать дома для восстановления сил.

Факторы, влияющие на степень тяжести адаптации.

ВОЗРАСТ. Все педагоги и психологи давно уже пришли к мнению, что ясли созданы не для детей, а для родителей. В силу психологических особенностей ребенок до трех лет должен оставаться рядом с мамой. Но коль вами уже принято решение, то вы должны знать, что после 1 года 8 месяцев нервная система делает первые шаги к перестройке, поведение можно регулировать речью. Это более благоприятный возраст для поступления в ясли.

ТЕМПЕРАМЕНТ. Здесь срабатывает «эффект краев». Плохо привыкают холерики и меланхолики. Последним ясли, по мнению психологов, противопоказаны. Холерики в силу своей буйной натуры отчаянно протестуют, а меланхолики не могут выплеснуть эмоции, загоняют их внутрь и глубоко страдают.

ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК. Мальчики привязаны к матери сильнее, чем девочки, здесь действует «эдипов комплекс», который идет на спад после 2,5 лет.

СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР. Тяжелее привыкают дети из семей гиперопеки. Очень важно, с какими навыками ребенок пришел в ясли. Помните : ребенок как личность начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему не безразлично, как оценивают его взрослые. Учите ребенка самостоятельно есть, одеваться, проситься на горшок. Первые дни без мамы, без ее опоры и защиты нужно рассчитывать только на себя. Незнакомых ребенок держит на расстоянии, а тут приходится близко контактировать с ними во время кормления, одевания. К тому же, они делают это не так, как мама или бабушка. У ребенка нарастает неприятие такой помощи, протест. Возникает еще одна ситуация, усугубляющая его самочувствие. Поэтому вопрос о навыках самообслуживания очень важен.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТОР. Здесь важно протекание беременности у мамы, роды, состояние здоровья ребенка, его иммунитет. Врачи рекомендуют повременить в приходом в ясли часто болеющим детям, аллергикам, детям, перенесшим психологическую травму. Известно, что дети при поступлении в ясли начинают болеть. И дело совсем не в том, что за ними плохо смотрят или простужают. Нарушение психологического комфорта, стресс тут же ведет за собой ухудшение физического здоровья и ослабление иммунитета. Да и микросреда группы, в которой находится 15 детей и взрослые, резко отличается от домашней. Поэтому, готовя ребенка к поступлению в ясли, нужно укреплять его иммунитет, заниматься закаливающими процедурами, тем более что лето - самый благоприятный период для этого. За это время нужно максимально приблизить домашний режим к режиму детского сада, пораньше ложиться спать, пораньше вставать.

И еще несколько советов. Особый разговор о питании. Приучайте детей к разнообразной пище – кашам, запеканкам, киселям, суфле, овощам. Часто мы сталкиваемся с тем, что дети не знают этих блюд и возникают большие проблемы с кормлением. И конечно, никаких конфет по утрам!

Для того, чтобы ребенок легче освоился в группе детей, чаще гуляйте в компании его сверстников, своим примером показывая, как можно играть вместе. Попробуйте оставить малыша на несколько часов у подруги. Это подготовит его к расставанию с вами. Первое время вы будете приводить ребенка на несколько часов, поэтому не следует тут же выходить на работу. Опыт говорит, что с папами дети расстаются по утрам легче. Учтите и этот вариант.

Очень важно, когда ребенок может себя занять. Это отвлекает его, увлекает и скрашивает тоску по маме. Поэтому развивайте у ребенка предметную деятельность, его пальчики. Этому способствуют кубики, шнуровки, мозаики, конструкторы, втыкалочки, пирамидки и т.д. Учите его примитивным действиям с игрушками.

Помните, успешная адаптация во многом зависит от вас!

Успешного вам старта!