

НОВЫЙ ЭТАП БОЛЬШОГО ПУТИ

(адаптация)

Ваш малыш стал совсем большой. И в его жизни наступает совершенно новый этап, очень важный для его развития. Ему предстоит пойти в детский сад.

Если вы хотите отдать ребенка в дошкольное учреждение, позаботьтесь об этом не позднее чем за 1-1,5 года до начала посещения. В хороших садах существует очередь. Чтобы определиться для себя, какой сад вам нужен, заранее начинайте опрашивать соседей, знакомых, участковых врачей. Но искать нужно не столько хороший сад, сколько хороших воспитателей. Ведь именно от их личных и профессиональных качеств во многом зависит будущее вашего ребенка.

И вот вы получили долгожданную путевку в тот садик, в который хотели. Но как перенесет малыш разлуку с мамой? Как воспримет новую обстановку? Сможет ли подружиться с другими детьми, поладит ли с воспитателем? Эти вопросы волнуют родителей. И не очень-то важно, в два года, три или четыре ваш ребенок впервые пойдет в детский сад. В любом возрасте могут возникнуть трудности. Как избежать проблем и облегчить процесс адаптации ребенка к детскому саду - об этом сегодня в нашей рубрике "Шпаргалка для родителей".

СЕРЬЕЗНЫЕ ТРУДНОСТИ МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕЧКА

ХОТИТЕ ОТДАТЬ МАЛЫША В ДЕТСКИЙ САД? ГОТОВЬТЕСЬ К ЭТОМУ ЗАРАНЕЕ

"Детсадовская" пора для двойняшек Иришки и Андрея наступила в 2,5 года. И вроде бы дети были уже вполне самостоятельными, но... Они плакали навзрыд утром, когда мама приводила их в сад, ревели вечером, когда забирала. А потом заболели. Пока сидели дома -вроде успокоились. Выздоровели, пошли в детский сад, и все повторилось снова. Тогда их мама обратилась за помощью к детскому психотерапевту. Опытный врач назначил ребятишкам лечение и на три месяца запретил водить их в сад.

Сегодня Ирина и Андрей с удовольствием посещают тот же самый садик. Воспитательницу свою очень любят и даже скучают по ней. Этим малышам понадобилось очень много времени, чтобы они смогли почувствовать себя в новой обстановке хорошо. А их маме -надолго запастись терпением.

Почему некоторым детям так трудно привыкнуть к детскому саду? С этим вопросом мы обратились к детскому психотерапевту, начмеду 9-й детской поликлиники Ирине ПОТАПОВОЙ:

- Это зависит от нескольких причин. От состояния здоровья ребенка, от особенностей воспитания и режима в семье, индивидуальных особенностей детской психики, уровня тревожности родителей.

Часто ребенок тяжело адаптируется к новым для него условиям потому, что просто еще не готов. Родители должны помнить, что в детский сад малыша надо готовить заранее. Для этого необходимо:

1. Проконсультироваться с педиатром и детским невропатологом. Если ребенок стоит на учете у какого-то специалиста, обязательно поставьте его в известность о том, что собираетесь оформлять малыша в дошкольное учреждение.
2. Узнайте режим детского сада, в который пойдет ваш ребенок, и готовьте его в соответствии с этим режимом.
3. Приучайте ребенка к пищевым продуктам, которые дают в детском саду.
4. Двухлетний малыш уже должен самостоятельно есть ложкой, пить из чашки, проситься на горшок.
5. Если вы решили отдать ребенка в детский сад, а он сосет соску или бутылочку, необходимо заранее его от этих "вредных" привычек отучить.
6. Ребенок какое-то время должен привыкнуть находиться без мамы и при этом чувствовать себя хорошо.
7. Последние прививки нужно сделать не позже чем за 1-2 месяца до поступления в детский сад.

- Если малыш впервые пошел в садик и очень сильно страдает, стоит ли продолжать туда его водить и ждать, пока не привыкнет?

- Если в период адаптации, которая длится от 4 до 6 недель, малыш стал хуже развиваться (то есть у него были навыки и умения, а пошел в сад - как бы поглупел), появились истеричные приступы, заикание, энурез, который раньше не наблюдался, такого ребенка водить в детский сад нельзя. Некоторые дети в силу своей тонкой психической организации никогда не смогут посещать дошкольное учреждение.

Нужно также различать условную норму от патологии. Часто бывает так: ребенок утром кричит, потом целый день играет в свое удовольствие, а вечером не хочет уходить из садика. Это уже другая ситуация. Тут, возможно, понадобится консультация психолога.

Если в первые четыре недели ребенок два и более раз переболел ОРВИ - это тоже говорит о тяжелой адаптации, даже если он не плачет и не цепляется за мамину юбку. Если в течение 4-6 недель ребенок один раз легко перенес ОРВИ - это нормально.

- Как облегчить малышу этот сложный период?

- В это время нельзя делать ребенку уколы, лечить зубы, проводить какие-то обследования, связанные с болью. Необходимо также давать адаптогены, например, элеутерококк, витамины, возможно назначение седативных трав. На этот счет проконсультируйтесь с педиатром.

В первые 4-6 недель необходимо уменьшить эмоциональное воздействие на малыша. В период адаптации ребенок дома должен отдыхать. Поэтому шумные праздники с большим количеством гостей лучше пока не устраивать. Не водите ребенка на дополнительные утренники, в театр. Пусть он поменьше смотрит телевизор. Нужно, чтобы малыш ночью хорошо высыпался.

Питание должно быть калорийным и хорошо усвояемым. Предлагайте ребенку больше фруктов, молочных продуктов, овощей.

Вечерами и в выходные дни будьте рядом с малышом. Играйте с ним в спокойные игры, читайте, слушайте музыку. И не забудьте повторять: "Я так тебя люблю, я так тобою дорожу..."

ЗДЕСЬ ИГРАЮТ, ЗАБОТЯТСЯ, ЛЮБЯТ

Малыши все - разные. Кто-то пришел в группу - ему все нравится. Другой сидит в сторонке, а третий то и дело всхлипывает... Станет ли детский сад для 2-летнего крохи вторым домом? Сможет ли малыш постарше, который идет в детский сад впервые, подружиться с новым, уже сложившимся до него коллективом? Все это во многом зависит от умного и доброго воспитателя.

Своим педагогическим опытом со "Шпаргалкой" делится воспитатель детского сада N 199 Барнаула Лариса Поторочина, которая уже более 20 лет работает с детьми. "Я очень люблю своих ребят, - говорит Лариса Григорьевна. - Привыкаю, скучаю. Утром встречаю у входа. Каждый день, каждого..."

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО

"Мой сын просто монстр какой-то. Не знаю, как вы с ним справитесь..." - сказала как-то Ларисе Григорьевне мама одного четырехлетнего мальчика, который в первый раз должен был пойти в группу детского сада.

Новенький орал в приемной так, что успокаивать приходилось всем коллективом. И это продолжалось несколько дней, пока мальчишка окончательно не перепугал всех детей. Лариса Григорьевна не выдержала и поговорила с ним по душам: "Темка, ну что ты так кричишь! На тебя же другие дети смотрят. Что они о тебе подумают? Наверное, что ты очень злой мальчик, раз так сердишься". И Темка больше не плакал.

РЕЖИМ ДЛЯ КРОХИ

По мнению Ларисы Григорьевны, легче всего к новым условиям адаптируются "двухлетки", если они, конечно, знают элементарные навыки самообслуживания и приучены к режиму: во столько надо проснуться, во столько - покушать, а это время отведено для игры.

Трудно бывает особенно в тихий час. Ведь некоторые дети даже дома засыпают с трудом. А воспитательница - одна на целую группу. "Вот я сажусь рядом, за ручку подержу, песенку спою. Был у меня один мальчик - мы его долго по очереди с нянечкой на руках качали..." - рассказывает Лариса Поторочина.

А еще не все хорошо едят. В садах что обычно дают? Супы, каши, котлеты, запеканки (творожные, морковные, свекольные). Хорошо, если ребенок приучен к таким простым и полезным блюдам. А если нет? Будет целый день ходить голодным. И где же ему взять силы для игр и хорошего настроения?

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

"Ой, а он не горячий? Он не чихает? Не дай Бог что-то случится..." - переживает за свое дитя мамочка.

- Мне кажется, родителям необходимо самим морально быть готовыми к тому, что их ребенок пойдет в дошкольное учреждение, - говорит Лариса Григорьевна. - Ведь если мама беспокойна, то и ребенок будет плакать...

И вот мама уходит, а малыш не перестает лить слезы. Что делать? "Беру на руки или сажаю на колени, чтобы глазки были рядом, чтобы ребенок чувствовал тепло. Я должна быть такой же заботливой и доброй, как мама. И каждый малыш должен чувствовать мою поддержку. А еще я всегда прошу родителей: в первые дни приходите пораньше, чтобы ребенок сколько хотел за ручку маму подержал, чтобы мне не пришлось отрывать его".

Лариса Григорьевна советует родителям приучать ребенка к мысли, что он пойдет в детский сад, что там с ним будут играть и заботиться о нем. А еще важно познакомить ребенка с новой обстановкой заранее. Воспитатели с удовольствием проведут экскурсию для "новичка". Он посмотрит комнаты, игрушки, прогуляется во дворе. И тогда ему легче будет пережить первый день без мамы в незнакомой компании. Тогда и вы сможете отдать малыша в группу со спокойной душой.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

1. Расскажите ребенку заранее о том, для чего нужен детский сад, что он там будет делать. Поделите время пребывания на небольшие промежутки: сначала ты позавтракаешь, потом поиграешь, потом будет тихий час, а когда вы пойдете гулять, я за тобой приду.

2. Забирая ребенка из детского сада, всегда проявляйте интерес к его рисункам и поделкам.

3. Резкая смена обстановки, режима, общение с большим количеством сверстников, безусловно, является стрессом для ребенка. Поэтому у малыша могут возникнуть проблемы с поведением: упрямство, непослушание. К этому надо отнестись с пониманием и терпением.

4. В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют. Если ваш ребенок закаленный, то ему будет намного легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями. Позаботьтесь о здоровье своего крохи заранее. Тем более что сейчас на дворе лето - лучшее время для закаливания.

ДИЕТА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Если в жизни ребенка наступил сложный период, он часто грустит, с плохим настроением помогут справиться некоторые продукты-антидепрессанты на каждый день (если они, конечно, ребенку не противопоказаны):

Две дольки молочного шоколада без наполнителей.

Бананы.

Кедровые орешки.

Все виды капусты (белокочанная, цветная, брокколи).

Ярко окрашенные фрукты, которые должны стоять на виду.