



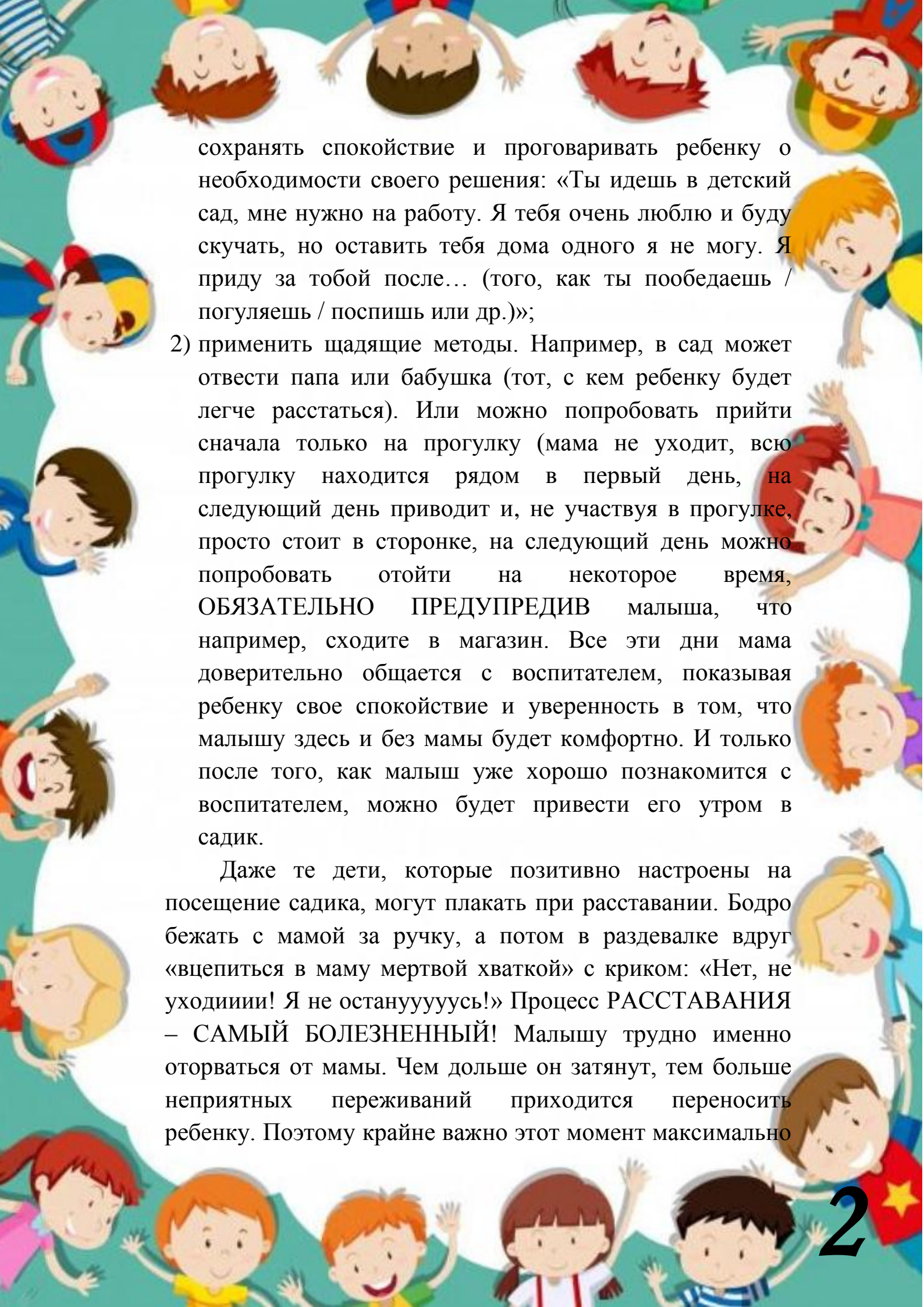
ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТКИЙ САД!

Начинается новый учебный год в детском саду. Дружно возвращаются ребята после отпуска: подросшие, загорелые, окрепшие. Некоторым немножко грустно – теперь нужно вставать рано, некоторым тревожно – перешли в новую группу, к новым воспитателям. Большинство рады встрече с друзьями и педагогами. Но сложнее всего тем, кто в детский сад идет **ВПЕРВЫЕ!** Это малыши 2 – 4 лет, которые до этого не посещали организованные детские группы и заведения. О них и поговорим сегодня.

Рано утром родители будят малышей, одевают, собирают, ведут в садик. Легче всего утренние сборы проходят у тех деток, которые ранее жили по приближенному к «садичному» режиму дня, кто привык рано просыпаться и плотно завтракать, кого будят заранее, собираются спокойно с улыбкой и без спешки. Чтобы «украсить» этот процесс, можно предложить ребенку самому выбрать одежду для садика. А чтобы было не так одиноко, можно взять из дома любимую игрушку, которая «тоже первый раз пойдет в детский сад».

Если же малыш плачет и сопротивляется – тут есть 2 пути:


- 1) вести, невзирая на слезы. В этом случае важно понимать, что если родители действуют таким образом, они должны быть непреклонны до конца. Если родитель упорствует, а потом сдается, есть вероятность, что подобное поведение закрепится и будет повторяться еще долго. Крайне важно в такой ситуации не «впадать в истерику» самому родителю,

A circular arrangement of various cartoon children's heads, some upside down, some right side up, with different hair colors and styles, surrounding the central text.

сохранять спокойствие и проговаривать ребенку о необходимости своего решения: «Ты идешь в детский сад, мне нужно на работу. Я тебя очень люблю и буду скучать, но оставить тебя дома одного я не могу. Я приду за тобой после... (того, как ты пообедаешь / погуляешь / поспишь или др.)»;


2) применить щадящие методы. Например, в сад может отвести папа или бабушка (тот, с кем ребенку будет легче расстаться). Или можно попробовать прийти сначала только на прогулку (мама не уходит, всю прогулку находится рядом в первый день, на следующий день приводит и, не участвуя в прогулке, просто стоит в сторонке, на следующий день можно попробовать отойти на некоторое время, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРЕДУПРЕДИВ** малыша, что например, сходите в магазин. Все эти дни мама доверительно общается с воспитателем, показывая ребенку свое спокойствие и уверенность в том, что малышу здесь и без мамы будет комфортно. И только после того, как малыш уже хорошо познакомится с воспитателем, можно будет привести его утром в садик.

Даже те дети, которые позитивно настроены на посещение садика, могут плакать при расставании. Бодро бежать с мамой за ручку, а потом в раздевалке вдруг «вцепиться в маму мертвой хваткой» с криком: «Нет, не уходииии! Я не остануууусь!» Процесс **РАССТАВАНИЯ – САМЫЙ БОЛЕЗНЕННЫЙ!** Малышу трудно именно оторваться от мамы. Чем дольше он затянут, тем больше неприятных переживаний придется переносить ребенку. Поэтому крайне важно этот момент максимально




сократить по времени. Придумайте с ребенком способ прощания, например: обняться 3 раза, поцеловать 4 раза, «дать пять» и какие-нибудь прощальные слова. В качестве прощальных слов малышу будет приятно и полезно услышать такие, в которых звучала бы уверенность в том, что с ним здесь будет все хорошо, что родные его любят и будут ждать встречи с ним. Это может звучать так: «Я тебя очень люблю! Марья Ивановна позаботится о тебе! Заберу тебя в...! Хорошего дня!» **КАК ДЕЛАТЬ НЕ НАДО:** Если ребенку напутствовать «вести себя хорошо, не плакать», тем более если просить его обещать не плакать, то малыш услышит неуверенность родителя в нем и в его благополучии, будет переживать, что не может соответствовать ожиданиям мамы и как следствие у него закрепится отрицательное отношение не только к группе, но и к себе самому.

Ну вот, малыша отвели. Чем заняться маме самой? Да чем угодно. Главное: **НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ БЕСКОНЕЧНО ДУМАТЬ О ТОМ, КАК ЖЕ ТАМ МОЙ МАЛЫШ БЕЗ МЕНЯ,** и тем более, не звонить/писать ежеминутно воспитателю (ведь воспитатель занят важным делом – он на 100% сейчас с детьми: с каждым нужно познакомиться, каждого понять, найти подход, уделить персональное внимание). Маме же в это время можно заняться своими делами! Наконец-то сделать то, что давно хотелось, но никак не получалось, да и просто побыть одной – тоже удовольствие! На работу в первое время лучше не спешить, не торопить процесс адаптации, быть спокойной, но все же быть на связи, чтобы при необходимости в любой момент можно было вернуться за малышом по звонку воспитателя.



Пришло время забирать малыша из сада. Даже если ребенок находился спокойно в детском саду весь день и остался на сон, на первых порах лучше забирать его немного пораньше – хорошо, если сразу после полдника, оставшись в группе один, когда всех уже забрали, малыш может почувствовать себя одиноким. Приходя за ребенком, искренне обрадуйтесь встрече с ним! Даже если он будет плакать (некоторые дети сдерживают эмоции весь день в группе, а по приходу родителя расслабляются и могут пустить слезу), обнимите его, посочувствуйте его горю и обязательно **ПОХВАЛИТЕ** за то, что он справился, играл без мамы, **КАК ВЗРОСЛЫЙ!** С воспитателем разговаривайте спокойно, доверительно. Помните, что задача воспитателя – не пожаловаться на ребенка, а держать родителей в курсе дел ребенка, а также возможно помочь найти подход к определенным трудностям с поведением или состоянием малыша.

Что делать дальше? Адаптация к условиям ДОО – стресс для организма ребенка, гигантская нагрузка на психику малыша. Поэтому особо важно в этот период не перегружать нервную систему. Посещения массовых мероприятий, шумных встреч с друзьями и многочисленными родственниками в этот период лучше избегать. В вечернее время и в выходные старайтесь побыть с малышом тесным семейным кругом, минимизировать гаджеты (очень сильно напрягают нервную систему), погулять на природе, во дворе (в привычных условиях), перед сном устройте теплую ванну (возможно с аромамаслами), почитайте любимые книжки, чтобы малыш почувствовал прежнее постоянство, смог напитаться душевным ресурсом для дальнейшего

A decorative border of colorful cartoon children's faces surrounds the text. The children are depicted from the chest up, with various expressions of joy and excitement. They are arranged in a circular pattern around the central text area.

проживания такого эмоционально затратного процесса, как адаптация. Укладывать малыша спать в этот период важно пораньше. Крепкий достаточный по длине сон обеспечивает достаточный уровень энергии, бодрости, хорошего настроения утром!

Ну и самое главное! Адаптация – процесс не бесконечный. Рано или поздно все дети привыкают к условиям ДООУ. Она может быть быстрой, может сопровождаться частыми и длительными болезнями детей, может быть затяжной. Есть дети, которые за неделю адаптируются, есть те, которые даже через полгода приходят в садик со слезами (обычно таких крайне мало и это дети болезненные, те, которым приходится отсутствовать в садике более 20 дней подряд), большинство детей через 1-2 месяца спокойно посещают садик без проблем.

Еще один момент... Не только у малыша происходит процесс адаптации к садiku, но и у мамы тоже меняется привычный за последние годы жизненный уклад. Самые переживающие за детей мамы – это те, которым самим трудно «отпустить» ребенка, принять тот факт, что теперь в жизни малыша появятся другие значимые люди. Ну и любой маме всегда тяжело смотреть на слезы своего ребенка. Поймав себя на том, что безумно больно и грустно, и хочется всяческим образом огородить дитя от страданий, задумайтесь о том, что сейчас малыш находится на пороге следующего жизненного этапа, и поступление в детский сад – новая ступенька его уже более взрослой жизни. Именно с этого момента начинается его социализация, вступление в жизнь общественную, полную интересных встреч, игр,

экспериментов. Задача ребенка – пережить этот стресс, справиться и... немного повзрослеть. Задача близких взрослых – быть рядом, сочувствовать, но не страдать вместе с ним. Малышу требуется сейчас поддержка уверенного, спокойного, уравновешенного взрослого, который будет транслировать ребенку надежность и безопасность нового БОЛЬШОГО МИРА!



Педагог-психолог МАДОУ «ТЕРЕМОК»
Сапожникова Евгения Валерьевна
Верхнее Дуброво, 2023г.