

Ступеньки адаптации – советы родителям

Первая ступенька. Учиться налаживать контакты с окружающими людьми. Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы.

Вторая ступенька в социум. Круг знакомых ширится, появляются первые дружеские симпатии. Родители вместе со своими чадами должны ходить друг к другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в пространстве незнакомой квартиры. Друзья могут увлеченно играть, пока мамы в соседней комнате обсуждают свои проблемы. Можно даже у друга остаться на обед.

Феномен коммуналки. Большое значение имеет и тот факт, в какой семье живет малыш. Одно дело - большая семья с сестрами, братьями, бабушками, дедушками. Другое дело - мама, папа и малыш. И даже в этой крохотной ячейке свои традиции, привычки. Одни открыты для друзей с их ребятишками, шумными празднествами и загородными походами. А другие ведут тихий, замкнутый образ жизни, холят-лелеют своего ненаглядного сами. Понятно, какой жизненный опыт общения приобретают те и другие малыши одного возраста. Быстро привыкают к дошкольному учреждению и те дети, родители которых в силу занятости оставляют малышей то у одной, то у другой бабушки, то со старшим братом, то с соседкой. Малыш очень быстро ориентируется и четко знает, где можно требовать, а когда лучше помолчать.

Помните: ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему совсем не безразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным, независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и одеваться, контролировать собственные физиологические отправления и даже, по возможности, помогать вам в домашних делах. Такой малыш растет независимым, уверенным, открытым, добрым.

Настройтесь позитивно. Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу. Лучший возраст для спокойной адаптации при всей необходимой подготовке - четыре года. В это время ребенок начинает стремиться в «неизвестные дали», проявляет интерес к незнакомым людям и испытывает потребность в собственном друге; он уже в состоянии понять ваши просьбы: «Подожди меня», «Пойми, у меня серьезные дела», «Жди всего два часа, я обязательно приду». Но это при условии, если вы всегда держите слово и малыш привык доверять вам.

Первый шаг на территорию детского сада. Выполняя наказания опытных педагогов, за день-два начните разговор с малышом, подготовьте его к приходу в группу. Скажите, что вы мечтаете показать ему детский сад, где интересно живет всем детям, где добрые, ласковые воспитатели Елена Викторовна и Ольга Владимировна играют с детьми, поют, танцуют.

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад. Адаптационный период приходится, как правило, на август-сентябрь, когда дети возвращаются с дач. Стоит прекрасная ранняя осень. На улице тепло, дети одеты в яркие одежды, вокруг цветут цветы, деревья в осеннем уборе. В детском саду на прогулке в это время детям всегда интересно.

Еще шагок - в группу. Теперь можно уже усложнить задачу: вводить ребенка в помещение групповой комнаты. Делать это нужно также в вечернее время, но приходите не на участок, а пораньше, в группу. Воспитатель встречает маму и малыша на пороге групповой комнаты, радуется, что пришли в гости опять, и предлагает малышу: «Снимай обувь, а я тебе подарю красивый шкафчик». Переобувшись, мама и ребенок входят в группу с играющими детьми. Малыша пугает огромная площадь групповой комнаты (в

его личном опыте такого помещения еще не встречалось). Успокойте малыша. Садитесь вдвоем на стульчики недалеко от порога. Ребенок начинает осматриваться, разглядывать близстоящие столы и стулья. Взрослые разговаривают между собой о том, что находится в группе, давая мебели и игрушкам только положительную оценку. Вскоре все вместе выходят на прогулку. Мама помогает воспитателю одевать других детей, не только своего малыша.

Первые часы без мамы. С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с Галиной Ивановной некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время. С утра мама напоминает, что нужно будет помогать воспитателю, выражает сомнение, согласится ли Галина Ивановна с ее просьбой. Воспитатель реагирует должным образом: «Конечно, пусть побудет! Ведь он такой помощник, все умеет делать сам». Вы договариваетесь с малышом, что после прогулки он сразу же уйдет домой, что вы к этому моменту обязательно успеете подойти. Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное - не обмануть ожидания малыша. Все возвращаются с прогулки в группу, а он - домой.

Терпение и еще раз терпение. Казалось бы, сделано многое, ребенок установил эмоциональный контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться в подсобных помещениях. И все равно ребенок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, привычного ритма жизни. В представлениях ребенка идет ломка стереотипов. Такая ситуация повторится и в первые школьные дни, а вы помогайте малышу справляться с этими трудностями.