

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**ВАШ РЕБЕНОК ИДЕТ
В ДЕТСКИЙ САД**

Абсолютное большинство детей привыкает к садику, находят в нем друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребенок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными по возрасту детьми, дети из многодетных семей и из семей, в которых ребенок не является объектом чрезмерной опеки.

Время, когда подросток отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: **как он привыкнет к новым взрослым, «встроится» в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли есть иную, чем дома, пищу?..**

Как пишут детские психологи, при легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.

В случае затрудненной адаптации в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней.

При тяжелой адаптации грубо нарушаются сон, аппетит и настроение ребенка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребенок может «уйти в болезнь», отставив свою потребность быть дома с мамой.

Если на фоне «садовского стресса» малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.



Для того, чтобы привыкание к детскому саду прошло быстро и безболезненно, прежде всего необходимо пробудить интерес у ребенка. Говорить о детском садике всегда только эмоционально приятные слова. «Вы там будете вместе играть! Там столько игрушек! Там так весело и интересно! Когда я был маленьким и ходил в детский садик...», – далее следует интересная веселая история про ваше «садовское детство».

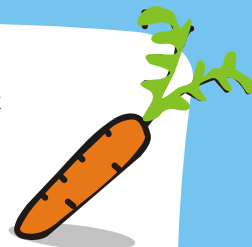
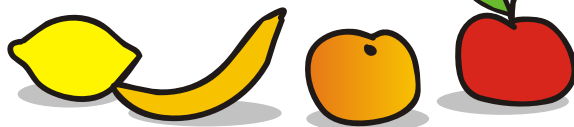
Ребенок должен дорасти до «выхода в общество» — научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, мыть руки, пользоваться носовым платком, уметь выразить свои потребности. Чем шире будет диапазон самостоятельных возможностей вашего ребенка, тем лучше.



Подготовка к походу в детский сад обязательно должна включать в себя и комплекс оздоровительных мероприятий.

ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Обычно малышей отдают в детский садик в теплое время года, стараясь минимизировать риск простудных заболеваний. Кроме того, в этот период много свежих и полезных фруктов и овощей, чтобы поддержать малыша витаминотерапией.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Холодовое воздействие с целью выработки устойчивого иммунитета включает в себя разные приемы и применение их во многом зависит от смелости родителей. Здесь мы приводим те из них, которые подойдут всем.

ОБЛИВАНИЕ СТОП

Начинать нужно с обтирания стоп мокрым полотенцем, а потом (примерно через неделю) перейти непосредственно к обливанию. При этом стопы погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту, а затем растирают до ощущения теплоты махровым полотенцем. Продолжительность процедуры увеличивают ежедневно на 1 минуту, доводя до 10 минут. Температуру воды снижают на 1 градус каждые 3 дня.

Во время ножных ванн ребенок должен непрерывно переступать с ножки на ножку.

ЗАПОМНИТЕ!

Если во время этого процесса ваш ребенок вдруг заболел, то процедуры надо прервать и начинать все с самого начала уже после болезни и необходимых в этом случае двух недель реабилитации.



ЗАКАЛИВАНИЕ ГОРЛА

Чаще всего маленькие дети болеют респираторными заболеваниями, очагом инфекции которых является горло. Поэтому так важно, чтобы горлышко ребенка не было чувствительным к неблагоприятным воздействиям различных факторов: холод, ветер, мороженое, холодная вода.



Температура воды, которую вы даете выпить своему малышу после ночного сна на голодный желудок, должна постепенно уменьшаться. Практически это осуществляется так: вам понадобятся два сосуда с кипяченой водой, один из которых вы помещаете в холодильник, а другой оставляете при комнатной температуре. Каждые 5–7 дней вы разбавляете воду в следующих пропорциях: одна часть холодной воды – пять частей комнатной температуры, одна часть холодной воды – четыре комнатной температуры, одна часть холодной воды – третья часть комнатной температуры и т.д. Что касается объема жидкости, то здесь многое зависит от возраста ребенка и от его пищевых привычек. Для детей в возрасте до трех лет достаточно четверти стакана, детям постарше дозировку можно увеличить до стакана за прием.



ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА

Многие мамы даже на обязательные прививки соглашаются, «скрепя сердце». Однако, принимая важное решение, делать или не делать прививку, необходимо помнить о том, что у привитых детей болезнь протекает в более легкой форме и осложнения от гриппа бывают значительно реже. А, как известно, грипп, в первую очередь, страшен не столько высокой температурой, сколько осложнениями.



Готовя ребенка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация. Можно, например, сказать: **«Садик – это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых друзей»**. Не надо говорить: «Ничего плохого там с тобой не случится», – такие слова могут вселить беспокойство. Постарайтесь описать позитивные моменты:

Там есть игрушки, которых у нас дома нет.



Деток учат танцевать и петь песни, рисовать.

В садике проводят красивые, интересные, веселые праздники.

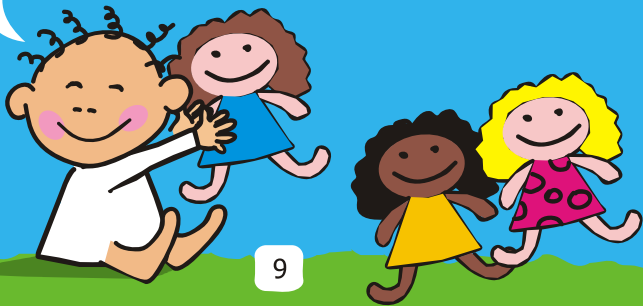
Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы.



Чтобы ребенок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал, как себя вести, используйте игру.

Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: «Наша кукла Ляля пойдет в детский садик. Иди, Ляля, сюда, поприветствуйся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (садим за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придет за тобой». Потом такой же вариант разыгрывается с ребенком: «Покажи, как ты поприветствуешься в группе, как будешь есть, спать».

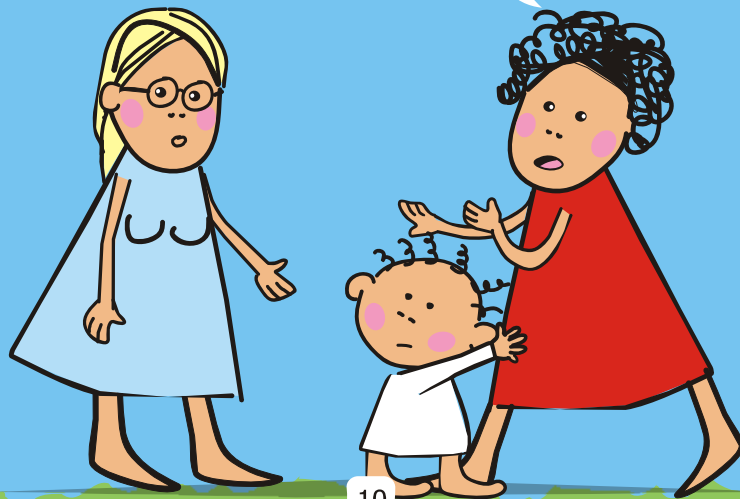
Не нужно навязывать «игру в сад» ребенку, а можно предлагать ее среди других ролевых игр и детских занятий.



Не менее важно установить тесный контакт родителей с будущими воспитателями – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своем ребенке:

- **как и что он ест (или не ест),**
- **какие у него особенности речи,**
- **что умеет и не умеет делать,**
- **спит ли ребенок днем,**
- **чего особенно не любит или боится и др.**

Вся информация, полученная педагогом, облегчит ему работу, а, соответственно, и жизнь вашему ребенку.



ПРИВЫКАНИЕ РЕБЕНКА К САДИКУ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ.

Сначала лучше приходить только на прогулку, потом — на 1-2 часа в группу, затем уже на несколько часов подряд. По договоренности с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребенком.

Полезно установить теплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует «новой тете», которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая.



Возможно, самое страшное для ребенка — это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучен со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: «Я тебя отдам вон тому дяде», «Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести» и т.д.

У МАЛЫША НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СОМНЕНИЙ, ЧТО РОДИТЕЛИ ИМ ДОРОЖАТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАБЕРУТ ЕГО ИЗ САДА, СКУЧАЮТ ПО НЕМУ, КОГДА УХОДЯТ НА РАБОТУ.

Выражайте свою радость при встрече с ребенком после дня, проведенного порознь. Похвалите его за то, что он провел это время в садике.



Если ребенок робеет, не хочет отпускать свою маму, попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы — сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребенку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку — дайте знать, что вы уходите. Дома придумайте и порепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй).

Может, ему больно расставаться именно с вами? Тогда для сохранения хорошего настроения малышу лучше, чтобы его, хотя бы на первых порах, в детский садик отводил кто-то другой, например, папа или бабушка.

В первые дни и недели посещения ребенком садика умерьте свои требования к ребенку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражащие мероприятия — ребенок и так перегружен новыми впечатлениями.

ИГРА ПОМОЖЕТ МАЛЫШУ НЕ ТОЛЬКО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С САДИКОМ, НО И ПРИВЫКНУТЬ К НЕМУ.

В такой игре «в садик» ребенок спонтанно реагирует на моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребенка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого.

Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребенок теперь побудет воспитателем и пообщается с «детками» — успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. «Воспитатель» зовет его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребенок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный.

Полезно в игре предлагать ребенку побыть в разных ролях: воспитателя и няни; ребенка, который любит ходить в садик и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу.

Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста способом — в игре.



Чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:

- любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);
- можно нарисовать для ребенка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.

Дома вы можете использовать рисование для «вентиляции» психологического состояния ребенка.

Это могут быть, например, рисунки на темы: «Мой детский сад», «Мои страхи», «Детки в садике», «Что я люблю» и «Что я не люблю».



Пока ребенок еще мал, рисует родитель то, что ему называет ребенок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать — так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребенком и персонажами рисунка. Для ребенка это отличная возможность выразить свое отношение к этим людям и к теме в целом.

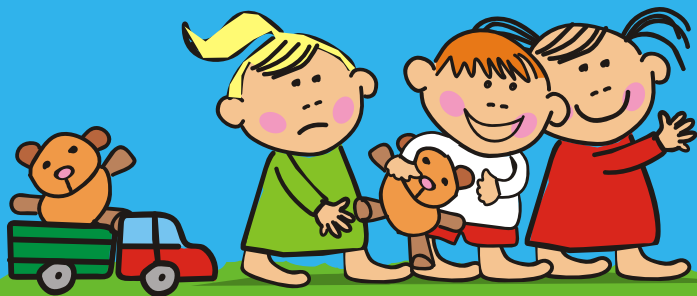
Рисунок может стать и средством коррекции.

Придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной; как успокоить драчуна и развеселить плаксу. «Расколдуйте» неприятный рисунок, предложив ребенку внести в него соответствующие изменения.



Забрав ребенка из садика, поинтересуйтесь, как прошел его день. Побуждайте его спонтанно выражать свои чувства. Если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас же оправдывать обидчика и поучать, как должен был поступить ваш ребенок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например: «Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них».

Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звездочку).



Если ребенок по какой-то причине переведен в другую группу или долго проболел, вопрос привыкания к садовой ситуации может встать снова.

В этом случае необходимо вновь начать с нескольких часов пребывания в группе, постепенно увеличивая это время и т.д.



Особую проблемную категорию с точки зрения привыкания к садику составляют дети с чрезмерно заостренной нервной чувствительностью в сочетании с ослабленностью здоровья.

Они отличаются особенностями реагирования организма на стресс, изменение погоды, страдают от головных болей, имеют склонность к расстройствам работы желудочно-кишечного тракта, частым, хронизирующимся заболеваниям верхних дыхательных путей, ангинам, аллергии, диатезам. Из-за повышенной чувствительности дети часто жалуются на «кусачую» одежду, не любят мыться под душем, причесываться, мыть голову.



Эти малыши с младенчества обнаруживают: плаксивость, беспокойство, трудности засыпания и плохое самочувствие после пробуждения, плохой аппетит, повышенную утомляемость при психическом напряжении, возникающую в ситуации оживленной игры и при обилии впечатлений.

Обстановка в группе детского сада является для такого ребенка ощутимой нагрузкой, испытывающей на прочность силы неокрепших еще нервов. Чрезмерными оказываются такие раздражители как вкус непривычных блюд, шум в группе, новые впечатления. Переутомляясь от них, ребенок становится плаксивым, вялым, раздраженным, тяжело засыпает, отказывается идти в сад.

На фоне адаптационного «садовского» стресса у ослабленных детей заметно усугубляются проблемы со здоровьем, а в трудных случаях малыши тяжело и длительно болеют и адаптации к саду не происходит. В этом случае необходимо проконсультироваться со специалистами (неврологами, психоневрологами, психологами).

Оптимальным было бы отсрочить поступление таких малышей в детский сад и поддержать их на домашнем воспитании до 5 лет – обычно этого времени хватает, чтобы нервная система достаточно укрепилась. Тогда у ребенка будет еще год до школы, чтобы освоиться в детском сообществе.

Если у малыша отмечаются не все, а некоторые из вышеописанных признаков ослабления нервной системы, и выражены они нерезко, можно попробовать отдать его в сад пораньше, чем в 5 лет, но адаптация продлится дольше (до полугода) и потребует адекватного отношения взрослых к ребенку, а именно:

Родители должны известить воспитателя об особенностях реагирования малыша, чтобы педагог в течение дня дал ребенку возможность переключиться с шумных общих игр на привычный ритм – поиграть одному, отдохнуть, отвлечься.



По возможности забирать ребенка из группы немного раньше.

Провести вечернее время в доброжелательной и спокойной обстановке, без нравоучительных бесед о поведении ребенка и шумных игр.

По возвращении из детского сада домой необходимо 1-2 часа для снятия нервного напряжения — дать возможность на свежем воздухе «спустить пар» на игровой площадке.

Литература:

Г. Моница, Е. Лютова
«Проблемы маленького ребенка»
Психологи УЗ «ГКДПНД»
Т.П. Корбут, А.В. Леуценко

