

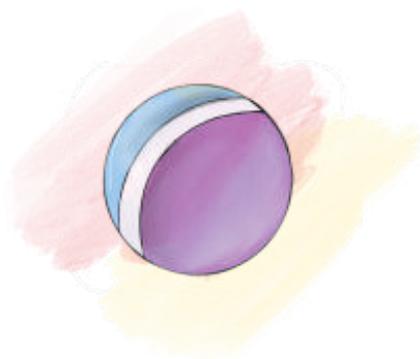
гайд 

Мы идем в детский сад



Мы рады приветствовать Вас, дорогие родители!

Если Вы читаете данный гайд или, простым языком, методическое пособие, значит впереди Вас ждет интересный жизненный этап - это адаптация ребенка в детском саду. А, может быть, Вы в сомнениях? Нужен ли сад Вашему ребенку? Как проходит адаптация? Как подготовиться? Папу? Родственников? Ребенка? Как помочь ребенку привыкнуть? Что необходимо на первое время? Ответы на все эти вопросы Вы найдете здесь.



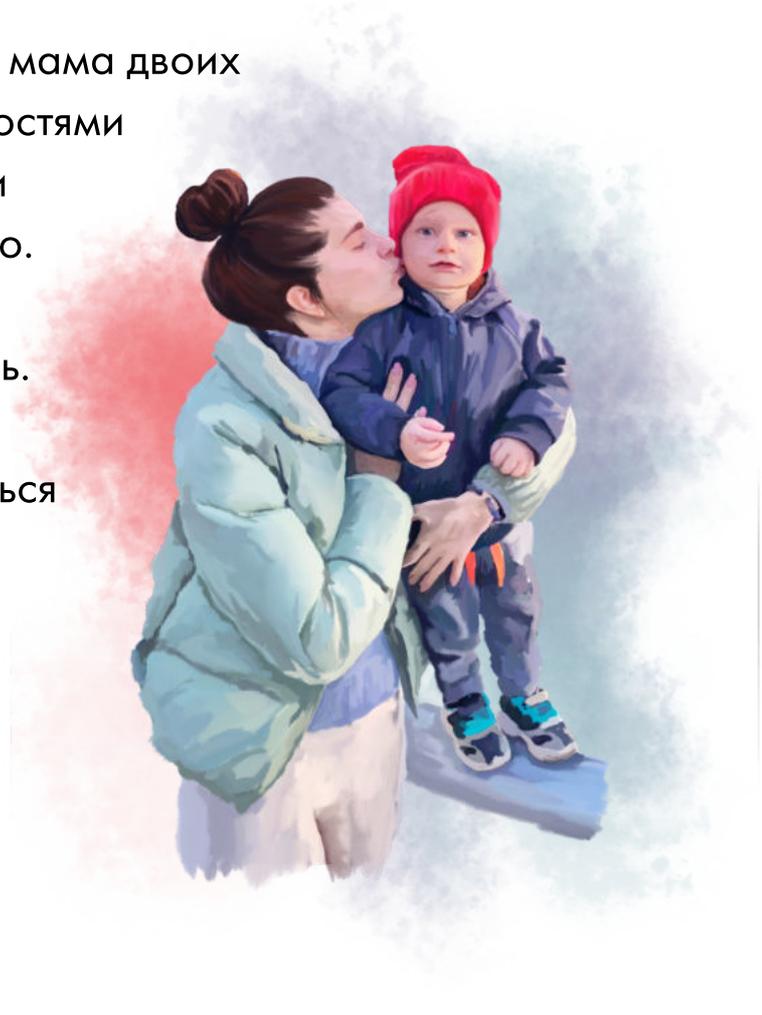


Для начала давайте познакомимся.

Меня зовут **Валерия Кульпина**, я мама двоих детей. Мой старший сын с особенностями развития, именно поэтому я много и глубоко изучаю детскую психологию. Я выступаю за осознанное родительство и безусловную любовь. Также я тренер личностного роста. Более тесно Вы можете познакомиться со мной в моем профиле Instagram **@vkulpina**

Оба моих ребенка не посещают детский сад и к этому решению мы пришли не сразу.

Почему? Позже Вы поймете!



Соавтор этого гайда - детский педагог-психолог с 25 летним стажем работы в детском саду, которая успешно адаптировала в детский сад уже более 1.000 детей и по совместительству моя свекровь - **Кульпина Татьяна Анатольевна**.

Ну а теперь подробнее.

Всем ли нужен детский сад? Самый распространенный вопрос, который задают мне родители. Обычно это тяжелые муки выбора: Идти? Или не идти? Отдать? Или не отдать? Во сколько? На сколько? В какой сад?

И здесь я хочу отметить - **детский сад нужен родителям, а не детям.** Малышам раннего возраста хватает общения с родителями, а потом оно дополняется общением на различных кружках и секциях, во время прогулок и с детьми Ваших друзей.



Если у Вас нет необходимости выхода на работу, если нет необходимости освободить себе время и Вы справляетесь со своими детьми - детский сад для Ваших детей не является необходимостью. С этим Вы должны чётко определиться и не терзать себя в сомнениях. Это один из ключевых вопросов. Не дав ответ на который у Вашего ребенка могут возникнуть трудности с адаптацией. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. **Ребенок чувствует, когда родители сомневаются в детсадовском воспитании.** Однажды, честно ответив себе на эти вопросы, мы приняли решение, что наши дети не будут посещать детский сад.

Для того, чтобы честно решить с собой этот вопрос сделайте с
следующее упражнение:

Для чего мне нужен
детский сад

Мои страхи

В первом столбце выпишите все то, для чего вы освобождаете себе время, во втором столбце выпишите все страхи которые у Вас имеются по отношению к детскому саду.

После этого прочитайте данный гайд, если страхов больше - сделайте соответствующие выводы!



Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

Подъем - 6.30 - 7.30
Кормление - 8.10. 11.40, 15.10, 16.20
Дневной сон - 12.30-15.00
Ночной сон - с 21.00

Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком - в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.



Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.



До поступления ребенка в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, заранее договорившись с воспитателем (утренние, дневные, вечерние), во время которых, по возможности, приобщайте ребенка к совместным игровым действиям с другими детьми.



При посещении утренних или вечерних прогулок обратите внимание на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садике привычки (сосание пустышки, пальца, привычки к укачиванию, кормление с книжкой и др.), то отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договорённости с персоналом.

Рассказывайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, его ждут воспитатели, дети.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло - осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.



ДЕТСКИЙ САД.....

Как много эмоций и чувств заботливых мам и пап спрятано в этом слове!

Как много опасений и надежд...

Особенно у тех родителей, которые в детский сад последний раз заходили лет так "-надцать" назад, когда сами были детьми.



Дело в том, что мы знаем, что такое детский сад изнутри. А еще давно уже заметили, что среди родителей витает много мифов по поводу посещения детьми сего учреждения. Мы хотим рассмотреть некоторые из них.



Миф №1.

"Дети в саду постоянно болеют"

Отчасти, это действительно так. Правда, болеют. Но есть оговорка: не все и не всегда.

Если Ваш ребенок впервые пошел в детский сад, то первые полгода-год он действительно может много болеть. С точки зрения психологии - стресс для ребенка, который ему необходимо пережить. Естественно, что организм "даст сбой". С точки зрения медицины - инфекции в таком количестве организм ребенка встречает первый

раз. Иммунитету необходимо научиться с ними "работать".

Здесь важно то, как протекают болезни. Если процесс проходит относительно легко, не вызывая осложнений, то и беспокоиться не о чем. Малыш обязательно справится!

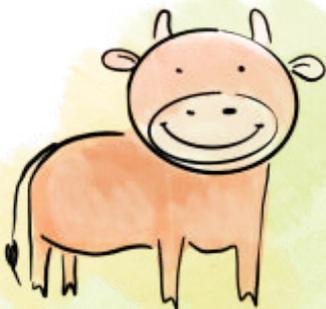
Если же болезни затягиваются, и каждая простуда оборачивается бронхитом или, хуже того, воспалением легких, то это повод задуматься.



Возможно, иммунитет ребенка изначально "оставлял желать лучшего", а стрессовая ситуация усугубила положение. Тогда консультация иммунолога и педиатра необходима.

Возможно, проблемы носят психологический характер. Тогда необходима **консультация психолога.**

Возможно, **причина в повышенной тревожности мамы по поводу адаптации ребенка.**



В любом случае родителям важно помнить, что частоболеющий ребенок может стать для них действительно мифом. В том случае, если к адаптации подойти во "всеоружии": закалять ребенка, готовить его "морально", спокойно относиться к процессу самим.



Миф №2.

"Не садичные дети" - дети с тяжелой дезадаптацией, которые ходят в сад полгода - год и никак не могут привыкнуть

Вот уж точно, миф.

Почему мы так думаем? А потому что сад - дело вовсе не обязательное. И когда начинаешь глубже копать ситуацию "не садичного" ребенка, то, как правило, понимаешь, что проблемы в том, что родители это так считают. Ну, правда, давайте на минутку представим, что школьное образование в нашей стране станет не обязательным, то сразу найдутся "не школьные" дети!



Поэтому этот миф путем замены слов назвали бы вполне таким существующим фактом

"Не садичные родители".

Такое встречается часто:

"Вроде как путевку дали, не пропадать же..."

"Ему со сверстниками надо общаться..."

"Ребенку необходимо общество..."



А когда спросишь маму "А как Вы пережили то, что ребенок пошел в сад? А считаете ли Вы указанные причины действительно важными для

Вас?", то выясняется, что причина в маминой "неготовности" оторвать от себя ребенка. То есть мама привела для себя, безусловно, важные доводы пользы детского сада. Но внутри у нее все "сжимается в комок" от нежелания отпускать от себя ребенка.

Она не готова! Более того четкого и уверенного осознания того, что ее ребенку нужен сад тоже нет! Особенно если и на работу не нужно торопиться.

Вот и обслуживает ребенок мамины потребности, не отходит от нее. Сплошная пытка и для мамы, и для малыша, который через определенное время этих мучений становится "не садичным".

Но! Маму можно понять! Ей на самом деле тяжело.

Милые мамы!

Если Вы чувствуете, что не готовы отпускать ребенка "в большой мир", но понимаете, что рано или поздно сделать это придется, то необходимо себя "перенастроить".





Миф №3.

"Ребенок целый день будет плакать без меня".

Миф. Может хныкать, периодически разрыдаться, да. Но так чтобы все время навзрыд, нет... Почему?



Ну, воспитатели живые же люди. Ваш ребенок в группе - не единственный. Даже при условии, что все дети спокойны - уровень шума в группе очень высокий.

Поэтому воспитатели сделают все, чтобы успокоить Вашего малыша: посадят его на колени, будут держать за руку все то время, что требует малыш, смотреть с ним в окошко и ждать маму.

Хотя плакать ребенок, вероятнее всего, будет. Есть, конечно, единицы, которые не режут, но в большинстве ...

Особенный треш ждет родителей по утрам. Для малыша момент расставания самый трагичный.

Некоторые детки начинают плакать уже с вечера. Сама фраза "Завтра в садик" вызывает бурю негодования. Уговаривать ребенка хорошо себя вести и прекратить плакать при этом совершенно бесполезно. Лучше посочувствовать - ему, правда, тяжело.

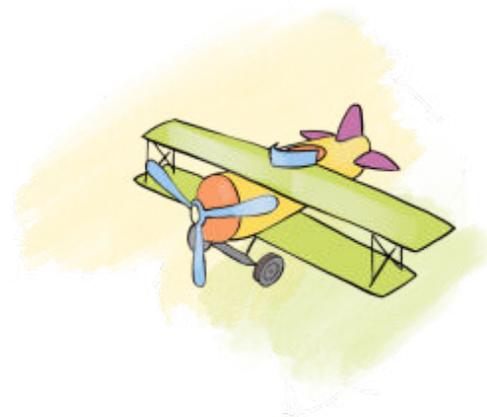
В любом случае, милые родители, нужно усвоить! Если уж отвели ребенка в сад - сделайте усилие и начните доверять воспитателям. Они справятся. Обязательно найдут способ успокоить Вашего малыша.

Как правило, 90% ребятишек успокаиваются через 10-15 минут после ухода мамы.

Безусловно, в группе он может тихонечко плакать и грустить на стульчике.

Может снова громко разревется при выполнении некоторых режимных моментов, например, если все дети дружно начнут собираться на прогулку.

Нужно дать ребенку право на эти эмоции. Пусть лучше плачет, чем держит в себе. Есть такие слезы, которые нужно выплакать. Это как раз случай тех самых слез.



И еще заметочка к сведению. Раз уж о слезах говорим.

Слезы по утрам могут наблюдаться еще довольно долгое время. При этом если ребенок быстро успокаивается после ухода мамы, болеет не больше положенного, у него хороший аппетит, он идет на контакт, то такие слезы - не показатель дезадаптации. Возможно, эти слезы - исключительно "концерт для мамы", возможно, малышу просто сложно переключиться с режима дома на режим сада, возможно, ребенку сложен сам факт того, что мама уйдет. Он имеет право на такую реакцию. Главное - не делать из нее проблемы ни маме, ни воспитателю. И ни в коем случае не стыдить и не ругать за это ребенка!



Миф №4.

"В садике ему будет плохо, ведь детей много, а воспитатель один".

Миф. Хотя поначалу может казаться, что та еще реальность.

На самом деле, первые дни, а может быть, и недели ему действительно будет плохо. Но нужно понимать, что это - лишь острая реакция на стресс.

Первые дни ребенку нереально страшно!

Даже взрослый человек, оказавшись в совершенно незнакомом месте, первые несколько минут может чувствовать неловкость. Что о ребенке говорить!



Но рано или поздно сквозь свои слезки малыш увидит, что его никто не кусает, не обижает, а, напротив, пытаются завлечь игрушкой и накормить. Вот тогда - то и можно хлопать в ладоши от радости! Готово! Теперь с каждым днем все больше он будет видеть то, что в группе вполне себе интересно. Игрушки совсем другие (хотя справедливости ради отмечу, что некоторых детей, наоборот, эта новизна привлекает изначально и оттягивает момент появления слез). Воспитатель с ребятами лепит, рисует, читает им книжки, а еще и в "гости" к ним игрушки разные на занятия приходят. Песни поют, на улице бегают... Понятно, что скучать нет особо времени.

Правда, сначала привыкнуть надо... тогда яркая радуга нам обеспечена.



Миф №5.

"К моменту посещения детского сада ребенок должен многое уметь: кушать и пить самостоятельно, озвучивать просьбу, просится на горшок и т.д."

А вот это утверждение совершенно не миф. Потому что чем самостоятельней ребенок, тем комфортнее ему в незнакомой обстановке.

Воспитатель для малыша в первые дни - чужая тетя, которую ни он не знает, ни она еще пока не успела с ним познакомиться. Она может просто не заметить того, что малыш стоит в углу и теревит штанишки, так как захотел в туалет.

А вот если мама дома заранее научила ребенка обращаться за помощью, то ему будет гораздо проще. Ведь он знает, что нужно сделать, чтобы его услышали.

Отсюда рекомендация всем родителям:

Учите ребенка озвучивать свои желания!



Когда мама бежит к малышу с тарелкой, стоит лишь ему проговорить невнятное "ням-ням", то просить правильно, так чтобы его слышали, ребенок не научится. И не нужно питать иллюзий на тему "Он у меня шустрый, сам догадается". Может и не догадаться. Адаптация к саду - стресс, и

невозможно предугадать как ребенок на него отреагирует.

Разумеется, умение озвучивать свои просьбы появляется не сразу. У кого как, но примерно с двух лет. Важно учить этому ребенка очень задолго до детского сада, просто так это умение не формируется.

Я здесь рассмотрела вариант, когда ребенок идет в детский сад в три года. В этом возрасте умение самостоятельно кушать и знание горшка по умолчанию должны присутствовать в жизни ребенка.

А если раньше? Если сад начинается лет с полутора?

Тогда другой разговор. В этом случае группа, в которую будет ходить ребенок, называется ясельной, и самостоятельности малышей учат воспитатели совместно с родителями.

А тем родителям, которым предстоит начало "садиковой жизни" желаю терпения и уверенности в то, что все будет хорошо!



Уважаемые родители!

Вы должны знать и не пугаться того, что приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4 день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

Бывает, что в период адаптации у детей может нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, на теле появляется пятнистая, быстро исчезающая сыпь.

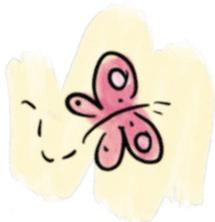
В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач - это эмоциональная разрядка, по - другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу потом становятся самыми верными и наиболее привязанными к детскому саду.

Факторы, влияющие на процесс адаптации



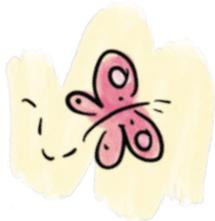
Прежде всего, течение периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении. Чем раньше дети поступают в дошкольное учреждение, тем, обычно они хорошо и быстро привыкают к новым условиям жизни.



Длительность и тяжесть привыкания к изменившимся условиям зависит и от предшествующих условий воспитания в семье.



По-разному привыкают дети одного и того же возраста в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Одни дети в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже входят в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.



Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали много разнообразных впечатлений, жили в разнообразных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче привыкают к новым условиям.



Дети с тяжелым анамнезом (с отягощенной наследственностью, патологией беременности и родов), часто дают тяжелую адаптацию.

Чувства и переживания ребенка замечательно описаны в книге Аллы Баркан, мы решили процитировать Аллу, чтобы максимально чётко донести до Вас суть.

«Вместе весело шагать по просторам?..»

(Несколько слов об адаптации ребенка к дошкольному коллективу)

Ой, мамочка, если бы завтра твой сад не работал, как было бы хорошо...

Марина, 3,5 года

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку стукнуло три года - значит, ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад - необходимость. Словом, без него не обойтись. Он - одна из всех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.

В срок так в срок... И Вы, как все, в три года отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... Только почему-то Вы не рады, а скорее озабочены всем этим. Ваш малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша.

С ним все время что-то происходит. Только не понятно, что же, что...



Стал вести себя так, будто ему еще не исполнилось три года. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени.. И... не хочет ходить в детский сад, каждый день какие-нибудь отговорки. Упирается, когда насильно тащишь. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает Вам в глаза. Ваш малыш, который еще так недавно мучил Вас своими бесконечными «я сам», вмешиваясь во все взрослые дела и совсем не давая Вам покоя, позабыв про это, вновь мечтает об опеке и, «моля» о ней, все время просит Вас о помощи. Да, да... О помощи... Вы не ошиблись. Только для чего ему она? Ведь другие дети тоже ходят в садик. Многие пришли раньше его. Вон они играют друг с другом и смеются лишь над малышом.

Ну а он? Он до сих пор ни с кем не дружит, да и не желает подружиться. Воспитательницы жалуются на него. Целый день сидит один, не разговаривая даже с ними, весь нахохленный, как будто воробей, впившись взглядом во входную дверь. Только скрипнет дверь, и он уже к ней мчится с такой скоростью, как будто кто-то гонится за ним. Постоит, увидит, что пришла не мама, и опять садится, снова ждет. В первый день его хоть как-то можно было отвлечь новыми игрушками, но теперь не действует и это. Он швыряет их, как будто они ему не нужны.



Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг «развивается назад». У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Что же будет, если он еще походит в садик: превратится вновь в новорожденного? А дальше? Сколько можно «развиваться вспять»? Он, в конце концов, не сказочный герой...

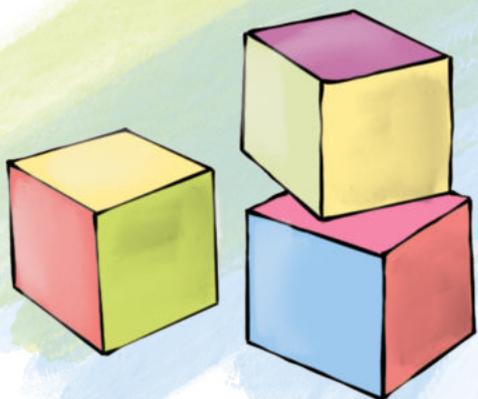
Всем понятно то, что это нереально. Может быть, он просто заболел? Подхватил какую-то инфекцию, повлиявшую на него так сильно? У него и в самом деле насморк. А вчера была температура... Почему ему так не мил детский сад? Он же сам твердил, что ему скучно, он же сам хотел играть с детьми. Значит, он только притворился. Ведь, в конце концов, не подменили же малыша!

«Подменили»... «Подменили» жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Не волнуйтесь, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет. Ваш ребенок просто адаптируется к саду.

Адаптация обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только Вам обычно видна лишь надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. Но и поведение приводит Вас в смятение. А если бы Вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то навряд ли отдали его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем он постоянно как под током сильного нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Если бы Вам удалось сравнить одним и тем же методом исследования

всю силу стресса, ощущаемую малышом в период адаптации к организованному коллективу, с силой стресса космонавта, отправляющегося в полет, результаты Вас ошеломили. Они были бы просто идентичны. Представляете... у малыша и космонавта... Адаптация к обычному организованному коллективу и неординарный



космический полет... Да, конечно, очень трудно в это поверить. Пусть не верится, но это факт. Факт, который хоть немного объясняет, почему ребенок «развивается назад».

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной. Кажется, не то и не другое. Но ведь это просто нереально. Как же нереально, если есть. Ваш малыш в особом «третьем состоянии» между здоровьем и болезнью. Что-то сходное испытывали Вы, когда были беременны. Но постоянно находиться в «третьем состоянии» нельзя. Поэтому сегодня или завтра Ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой.

Если выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени Вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит Вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетельствует неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша. Значит, адаптация бывает легкой и тяжелой. Но ведь это - крайности, а крайности соединяет промежуточный вариант. Но об этом позже. А пока... Пока Вы просто наблюдаете у малыша проявление его протеста в виде разных невротических реакций, говорящих о довольно сильном психоэмоциональном напряжении, которое он испытывает. Причем это напряжение в разгаре, и Вы видите, как оно проявляется у Вашего ребенка главным образом на психоэмоциональном уровне.



Чтобы более детально и как можно

объективнее судить об этом уровне, мы специально разработали и уточнили целый ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организованному коллективу. И создали эмоциональный профиль или, поэтичнее, портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. **Так что же это за портрет ребенка? Какие показатели включает он?**



1. Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент ЭП, встречающийся в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организованному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собой плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы. О сне вообще не стоит говорить... И вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая белку в колесе. Как вихрь, вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в ма-некен. И так по несколько раз в день.



Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на

время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду Ваш ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.



2. Страх

- обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли Вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь Ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что Вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.



Малыш боится, что Вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.



3. Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент Ваш малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

В период адаптации ребенок раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.



4. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и их главный выключатель.

Они сравнимы с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, многообещающий день.

Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на прелесть новизны.

Чем легче адаптируется Ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающие о завершении у Вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех - пожалуй, главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.



5. Социальные контакты. Уже в три года Ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам, выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это

качество. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что Ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми. Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Они назойливы, невыносимы и «жалят» сильнее роя пчел. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только Ваш малыш сумеет, наконец, наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у Вашего ребенка.



6. Познавательная

деятельность - обычно верный друг всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться

ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена.

Однако как только он проснется или, в конце концов, Вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.



7. Социальные навыки.

Под прессом стресса Ваш малыш обычно изменяется настолько, что может растерять почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что Ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как будто младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить «спасибо». Ну, словом, маленький дикарь.



Однако по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивает новые.



8. Особенности речи.

У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с Вами употребляя лишь младенческие или облегченные слова. В его речи почти совсем нет

существительных, прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - «телеграфный стиль». Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.



9. Двигательная активность.

Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.



10. Сон.

Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как ванька-встанька. Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, все время прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порой кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит свой сон по телевизору, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет спать спокойно в свой тихий час.





11. Аппетит.

Чем менее благоприятно адаптируется Ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже Ваш малыш впадает вдруг в другую крайность и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим волчьим аппетитом хоть как-то погасить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.



На фоне стресса Ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Вам надо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин возможно кратковременное повышение температуры. Обычно в этих случаях врач говорит об «адаптационных свечах». Такие «свечи» лишний раз подчеркивают тяжесть адаптационного периода.



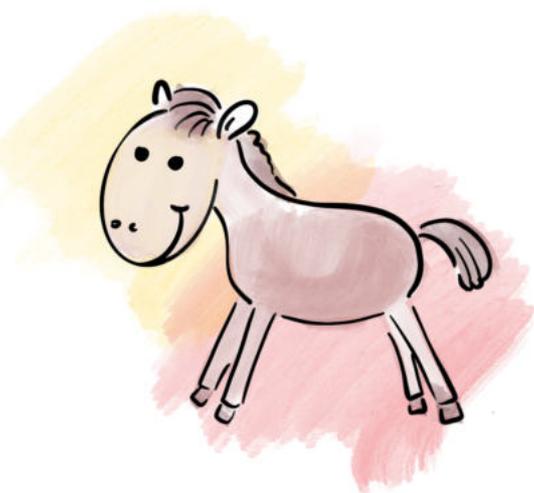
Итак, по-видимому, Вы уже, наверно, поняли, что адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все уровни

его. Теперь Вы знаете, что происходит у ребенка с поведением, причины изменения его. Вам стало ясно, что всему виновник стресс. Стресс, превращающий на время малыша в другого человека, стресс, разрушающий его защитные барьеры, стресс, извращающий ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержания состояния здоровья. Вы видите, что стресс похож на пламя, сжигающее все нещадно на пути. И если не найти «огнетушитель» и не залить бушующее пламя, оно «сожжет» весь организм ребенка, и Вам уже придется лечить нанесенные ему «ожоги» всю жизнь. А пока... Пока страдает реактивность, снижается сопротивляемость организма ребенка, и нет больше панциря, который охранял бы малыша от всех болезней. При нем лишь надо кашлянуть... Короче, от любого дуновения любого ветерка ребенок заболеет, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. И вновь появятся все вышеперечисленные отклонения в обычном поведении ребенка. Но так же может быть до бесконечности...

Давайте все-таки еще раз уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина «М». Конечно же, Ваш малыш неразрывно связан с Вами, и мама - это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера... Точнее, это просто «три кита», удерживающие на себе ребенка.

И вдруг, вдруг - мама предала его. Взяла и «обменяла» на работу и этим «перекрыла кислород». Его любимая, его неповторимая и самая прекрасная на свете мама нашла себе какую-то работу и бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей,



которым нет дела до него. А если даже есть, так только для того, чтобы лиш-ний раз над ним немного посмеяться, что он все делает совсем не так, как делают другие. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и оттого страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.



Итак: **разлука — страх — стресс — срыв адаптации — болезнь...** Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и Ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую Вам прогнозировали у ребенка еще

в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования его адаптационных механизмов.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслиться на период адаптации ребенка.



Вам надо знать, и Вы уже, по-видимому, знаете, что в это время Ваш малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, этого не видим или, по крайней мере, не желаем видеть или, проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его

становится ранимее, чем прежде, на различные обстоятельства окружающей среды.

И вот как раз именно в то время, когда Ваш ребенок как никогда нуждается в Вас, в Вашем понимании, а главное - поддержке, когда Вам надо и необходимо щадить его ослабленную нервную систему, Вы как будто бы специально, дополнительно к психической нагрузке кризиса трех лет невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз - груз адаптации к детса-ду, не понимая, что все это «надорвет» его. И часть детей и в са-мом деле «надрывается», о чем свидетельствуют видимые изме-нения в обычном поведении ребенка.

Вам надо помнить, что возможность неблагоприятной адаптации у малыша обычно резко возрастает, когда в анамнезе (воспоминание о жизни) у Вашего ребенка имеется ряд неблагоприятных факторов развития, обычно называемых врачами «факторами риска» (см. ниже).

Запомните, что Вашему ребенку с тяжелой адаптацией, помимо Вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист.

Полярным типом для тяжелой адаптации является тип легкой адаптации ребенка.

Когда Ваш малыш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего — полмесяца. С

таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны Вам в его поведении, обычно кратковременно и незначительны, поэтому ребенок не болеет.



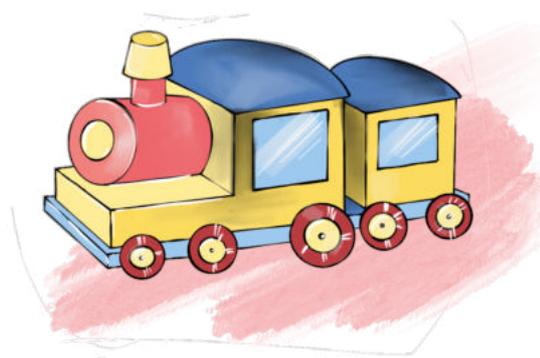
Помимо двух полярных типов адаптации имеется еще и промежуточный вариант, напоминающий собой перешеек, соединяющий обычно «северный» и «южный» полюсы адаптации

ребенка. В подобных случаях мы говорим о **средней тяжести** течения периода различных адаптационных изменений в детском организме.

При этом типе адаптации ребенок в среднем привыкает к новому организованному коллективу больше месяца и иногда в это время заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-либо осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что Ваш малыш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться Вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы. Доказано, что при тяжелой адаптации к детсаду ребенок плохо приспосабливается и к условиям начальной школы.

Итак, теперь Вы, видимо, имеете хотя бы малейшее представление о том, что происходит с Вашим малышом во время адаптации к детсаду. Теперь Вы знаете, что Ваш малыш не баловник и не упрямец и ничего не хочет сделать Вам назло. Все то, что Вы видите, — это всего-навсего издержки адаптации, ее «цена» и «плата» для ребенка. От Вас зависит, чтобы эта «плата» была минимальной.



Как собрать ребенка в детский сад



- Перед тем, как вести своего малыша в детский сад, необходимо проверить, правильно ли он одет, соответствует ли его одежда температуре воздуха.



- Особое внимание стоит обратить на обувь. Она должна соответствовать размеру ноги, проверьте застежки и завязки. Самой предпочитаемой обувью для нахождения ребенка в детском саду остаются сандалии на липучках. Но в яслях лучше обуть малыша в кожаные тапочки с задником, их легко снять и надеть.



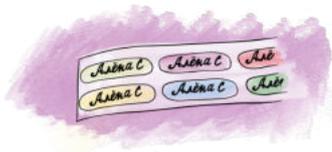
- Принесите достаточное количество сменной одежды. Как правило, воспитатели просят оставлять в шкафчике полный комплект запасной одежды: трусики, носки, футболку, штанишки или платье. Они пригодятся, если ребёнок обольётся или испачкается и ему нужно будет переодеться.



- Иногда воспитатели просят принести памперсы (лучше памперсы-трусики, чтобы легче было высаживать малыша на гошок), особенно в ясельных группах.



- Одежду малыша по возможности промаркируйте. В саду дети часто путают вещи, а порой где-то их забывают. На этот случай можно



заказать нашивки с именем и фамилией ребёнка или подписать одежду самостоятельно. На одежде некоторых фирм для этого предусмотрено специальное место.



- Не забудьте про носовой платок или салфетки, простые бумажные и влажные. Они необходимы ребёнку, как в помещении, так и на прогулке. Простые салфетки помогут при насморке, а влажные - если надо будет что-то быстро протереть.



- На время сна дети обычно надевают пижаму, но если в помещении жарко, можно обойтись и без нее.



- Можно оставить в шкафчике пакет или сумку, которые занимают минимум места: почти каждый день придётся уносить из группы грязные вещи, а в конце недели - ещё пижаму.



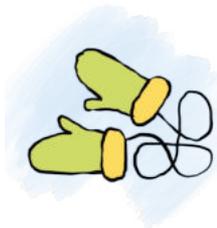
- Если у вас дочка, есть смысл положить в шкафчик расчёску и резинки для волос: резинки теряются, поэтому лучше сразу оставить запасные.



- Одежда для прогулок. Собрать ребенка на прогулку не представляет труда, так как эта процедура ничем не отличается от прогулок вне детского сада. Несколько несложных условий:



обувь, желательно, без шнурков (на молниях или липучках), куртка лучше, чтобы застегивалась на молнию, а не пуговицы. Шапку лучше выбрать на липучке или еще лучше - вязаный шлем. Шерстяная манишка, одевающаяся через голову, прекрасно



заменит шарф. Перчатки постарайтесь заменить на рукавички, и они должны быть пришиты к резинке, закрепленной на куртке, - так их будет несложно снять и просушить на батарее.



- Во время прогулки ребенок может испачкаться. И если вы переживаете за чистоту одежды (и у вас есть возможность), то можно в детский сад принести второй комплект верхней одежды для прогулок. В ней ребенок может с удовольствием гулять, а домой пойдет в чистой.



- Или можно приобрести непромокаемую детскую одежду. Она прорезиненная, грязезащитная и не подведет в непогоду.



Малыш в детском саду

Несколько рекомендаций для того, чтобы первый день прошел успешно.

1

Одно из главных условий – малыш может посещать детский сад если он полностью здоров.

2

Приведя малыша в детский сад, постарайтесь не нервничать и тем более не показывать свою тревогу ребёнку. **ПОМНИТЕ!** Что тревога и беспокойство родителей передается детям.

3

Расскажите воспитателю или педагогу-психологу об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается и т.д. Можно оформить альбом с фотографиями. Он поможет малышу легче пережить процесс адаптации к новому образу жизни, а воспитателю лучше узнать особенности ребенка и вашу семью.



Рубрики фотоальбома

Альбом оформляется в произвольной форме: используются фотографии, рисунки и обязательно рядом комментарии от лица ребенка.



«Наша семья» – фотография всей семьи.



«Меня зовут...» – фотография ребенка.



«Вместе с мамой я люблю...» – фотография мамы, имя отчество.



«Вместе с папой я люблю...» – фотография папы, имя отчество.



«У меня брат (сестра)..» «Вместе с ними я люблю...» – фотография брата или сестры. Если есть братья или сестры



«Моя ладошка» – обвести ладошку ребенка. В середине написать – как ласково называете ребенка дома. На каждый пальчик написать качество, характеризующее ребенка.



«Какой (ая) я был (а) маленькая...»



«Мне очень нравится, когда...»



«Меня очень огорчает, если...»



«Дома мне бывает радостно, если...»



«Мое любимое блюдо ... Мой аппетит...»

«Я не люблю кушать...» (зарисовать, фото)



«Мои любимые игры, игрушки...» + Рисунок или фотография любимой игрушки



«Моя любимая сказка...» + иллюстрация к ней.



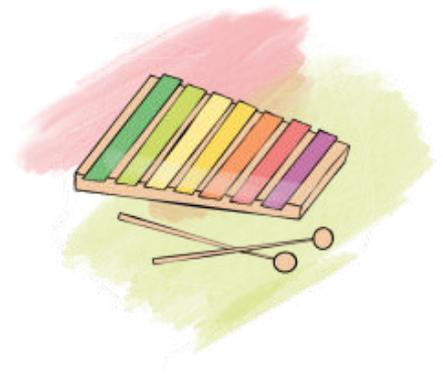
«Я быстрее засну, если...»



«При встрече с незнакомыми людьми я...»



«Со сверстниками я...»



4

Желательно в первые дни приводить ребенка на несколько часов или только на прогулку. На прогулке условия напоминают условия домашнего двора, ребенок чувствует себя безопасно. Мама спокойно общается с педагогом, а ребенок понимает, что незнакомой ему тете можно доверять.

Можно ли в первые дни посещать группу вместе с ребенком?

Во многих детских садах организованы адаптированные встречи. Ребенок вместе с мамой приходит в детский сад. Вы вместе знакомитесь с воспитателями, с группой, которую будет посещать ваш малыш. Рассматриваете игрушки, картинки на стенах, заходите в спальню. Совершаете экскурсию в туалет, показываете, где ребенок будет мыть руки. В раздевалке обращаете внимание, где ребенок будет оставлять свою одежду.

Можно находиться в группе некоторое время и поиграть с ребенком, а так же понаблюдать как он ведет себя в группе сверстников. А потом уйти домой вместе с ребенком. Перед уходом обязательно попрощайтесь со всеми (детьми, родителями, педагогами) и пообещайте, что



завтра придете снова.

Такая ознакомительная экскурсия вместе с мамой помогает малышу почувствовать себя более уверенно и безопасно, а так же познакомиться с педагогами и другими родителями.

Если таких встреч детский сад не организывает или вы начали посещать детский сад, когда группа уже давно функционирует, то решение о первых днях все-таки необходимо принимать исходя из ситуации и рекомендации воспитателя.

Чтобы ваш сынок или доченька быстрее и легче привыкли к новым условиям, а именно к детскому саду, вам необходимо:



- В первую очередь уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка: минимизировать просмотр телевизора, больше времени уделять совместным спокойным играм с ребенком, беседовать с ребенком, интересоваться его мнением о садике, акцентировать внимание на положительных моментах. Не следует посещать шумные мероприятия, негативно реагировать на изменения в поведении ребенка.



- Говорить малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, как вы рады что малыш ходит в детский сад.



- Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!



- Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Таким образом, малыш поймет, что здесь безопасно и можно строить отношения с детьми и взрослыми. Это поможет ему легче привыкнуть.



- Выстроить хорошие отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми.



- Быть снисходительными и терпимыми к другим. Идеальных людей нет, но прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.



- Воздержаться от обсуждения в присутствии ребенка детского сада с отрицательной стороны, очень важен положительный настрой, если вы считаете, что детский сад замечательное место для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок. Ни в коем случае нельзя наказывать или «пугать» ребенка методом: «будешь себя плохо вести, заберу тебя последним из садика» или «не знаю, как ты пойдешь в детский сад, ты же ничего не умеешь»



- Не устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время. Можете договориться о

«прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).



- Придумать, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?



- Разрешить ребенку брать с собой в детский сад игрушки, с ней он будет чувствовать себя более безопасно. Это частичка его дома, которая помогает ему справиться с трудной ситуацией. Или он может поделиться игрушкой с друзьями.



- Дома играть в детский сад, это поможет выяснить настрой ребенка, а так же узнать, как проходит день.



- Постарайтесь без перерывов посещать сад в период адаптации, исключение - болезнь с температурой.



- Приучать ребенка к самостоятельности. Если ваш ребенок ходит на горшок, может сам кушать и одеваться, ему будет легче адаптироваться, он будет чувствовать себя более уверенно. Научите ребенка ходить в туалет не тогда, когда "очень хочется", а заранее (перед прогулкой, перед сном)



- Укреплять иммунитет ребенка. Одевайте ребенка по погоде, а не держите в тепличных условиях, гуляйте чаще на улице, если дома 20 градусов, ребенок может ходить дома босиком и в трусиках. Хорошо укрепляет иммунитет

хождение босиком летом, а также водные процедуры.



- Научить ребенка общаться. Для этого ходите в гости и приглашайте к себе гостей ровесников вашего ребенка, ходите на детские площадки, учите ребенка просить игрушки и делиться игрушками, учите знакомиться (сначала сами спрашивайте, как зовут детей и представляйте своего), учите детей играть в совместные игры (покатать мячик, догонять друг друга). Дайте понять ребенку, что общаться и играть с другими детьми весело и интересно.



- Поддерживать эмоционально малыша в этот непростой для него период. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

Дорогие родители, помните, что на привыкание к детскому саду ребенку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.



Стихотворение про аддитацию

Она ушла.

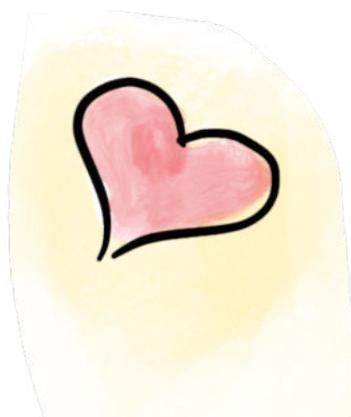
Она ушла, и мир перевернулся...
рассыпался на "раньше" и "теперь",
слепым кутенком в воду окунулся,
пошел ко дну, когда закрылась дверь.

Так надо милый, ты уже мужчина, -
- легко прошла по ежику волос...
поправила рубашку торопливо
и чмокнула в насупившийся нос...

Не маленький, и сам все понимаешь,
нам по-другому поступать нельзя...
своим упрямством только огорчаешь,
- и он отвел несчастные глаза...

Так надо милый, - дождик вслед закапал,
и детский сад собрался на обед...
Она ушла, а он беззвучно плакал -
уже мужчина... трех неполных лет.

Дина Лебедева



СКАЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Сказка поможет сформировать у малыша положительную установку на детский сад. Она позволит ребёнку пережить, «проиграть» эту ситуацию, найти выход из нее и стать более уверенными в себе.

РАБОТА СО СКАЗКОЙ

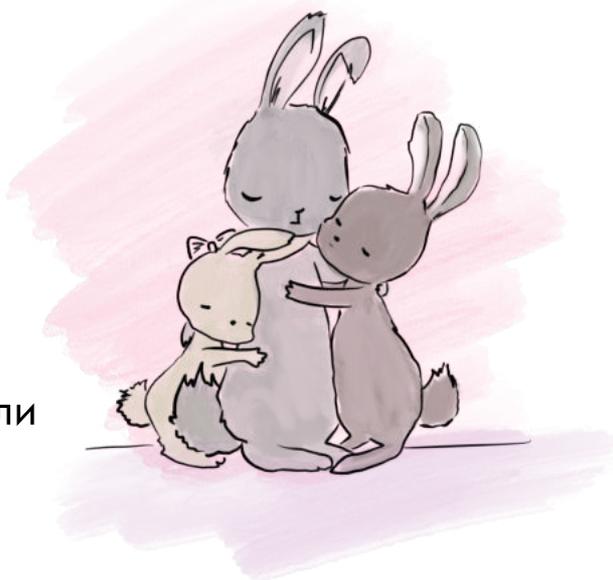
- 1 Прочитать сказку.
- 2 Проиграть сказку вместе с ребенком.
- 3 Проиллюстрировать и оформить в виде книжки-малышки.
- 4 Рассказать, как сами ходили в детский сад (чем любили заниматься в детском саду, любимые игры и занятия, с кем дружили и т.д.).
- 5 Рассмотреть с ребенком свои детские фотографии, в детском саду.



«Сказка про детский сад»

Жили-были в лесу разные звери. В одном доме жила семья медведей: папа-медведь, мама-медведица, медвежонок Мишутка. В другом доме жили зайцы: мама-зайчиха, папа-заяц, старенькая бабушка Зая и маленький зайчонок. А в третьем доме жили лисы: папа, мама и дочка-лисичка. А ещё жили в лесу Волчица с Волчонком, Мышка с Мышонком и многие другие звери, большие и маленькие.

Пока малыши не подросли, они играли каждый возле своего домишка, у своей норки или у своего логова. Но вот стали они постарше, и родители решили, что пора детям друг с другом познакомиться, чтобы было им веселее играть. И устроили в лесу детский сад для зверят! В воспитатели позвали мудрую тетюшку Сову, чтобы она научила детишек дружить.



Нашли звери в лесу подходящую полянку, где малыши могли бы вместе играть, сделали загородку, поставили кроватки и столики, принесли побольше игрушек и привели туда своих малышей. Одни зверята, как только увидели новые игрушки, с мамами попрощались и побежали играть. А Зайчишка маленький испугался, прижался к мамочке и отойти от неё боится. Малышей много, все бегают, играют, а маленький Зайка все стоит и стоит возле мамы. Увидела это тетюшка Сова, но не стала Заиньку ругать, а разрешила ему в первый день побыть в садике вместе с мамой. Зайчишка к маме на ручки залез и оттуда смотрел, чем другие занимаются. Тут Мышонок захотел в мячик поиграть, а как одному-то? Стал Мышонок Заиньке мячик катать, а Заинька взял мячик и Мышонку покатыл. Видит мама-зайчиха, что подружались детки, играют вместе, мячик катают и смеются.

«Ну, малыш, пора уходить! – через какое-то время сказала мама-зайчиха. – Нет, мам, я лучше здесь поиграю, а потом ты за мной придешь».

Договорились, что в первый день мамы заберут малышей после обеда. Вот зверята поиграли, погуляли и сели за стол обедать. Зайка быстро свой обед схрумкал, а медвежонок сидит и ждет, кто его с ложечки покормит. Подошла к нему тетушка Сова, показала, как ложку держать, и стал Мишутка потихоньку сам кашу есть. Лапки у него неловкие, но старается медвежонок, пыхтит! «Я, - говорит, - теперь и дома буду сам есть! Ведь я уже большой!»

После обеда малыши отнесли посуду, и стали собираться домой. За Заинькой бабушка пришла, за Лисенком – папа, за Мишуткой – мама-Медведица. Все детишки разошлись очень довольные. Некоторые даже уходить не хотели, но тетушка Сова сказала, что на ночь детский сад закрывается, и сейчас каждый пойдёт к себе домой, а завтра утром они снова встретятся, и будут вместе играть.

С тех пор в лесу так и повелось: самые маленькие сидели по норкам с мамами, а те, кто постарше, приходили к тетушке Сове в детский садик. У каждого малыша там был свой шкафчик для одежды и своя кроватка, где кроха спал после обеда. По вечерам мамы забирали детишек домой, а садик на ночь закрывался.

«Котёнок Кузька идёт в детский сад»

Жил-был котёнок Кузька. Он был серенький, только ушки у него были беленькие. И была у Кузьки мама, большая полосатая кошка Мурка. Как-то раз мама сказала Кузьке:

— Завтра ты в первый раз пойдёшь в детский сад для котят.

— Детский сад?! А что это такое? — немного испугавшись, спросил



котёнок.

— Детский сад это такое место, где все котята вместе играют, кушают и спят, — улыбнулась мама-кошка.

— Mamочка, а мой друг Дружок тоже там будет?

— Нет, Кузька. Дружок будет ходить в детский сад для щенков. А по вечерам и в выходные вы будите встречаться и рассказывать друг другу, как вы хорошо провели время в садике, что нового узнали,

в какие игры играли, — объяснила мама Кузьке.

— Mamочка, мне грустно будет без Дружка. А ты со мной будешь? — спросил малыш-котёнок.

— Нет, любимый мой, я тебя отведу в садик, а затем уйду домой. Ты там будешь играть с другими котятами и воспитательницами, пить молочко, спать. Не заметишь, как время пролетит, и я приду за тобой.

Кузька внимательно выслушал маму, всё понял, но всё равно, ему не очень хотелось идти в садик. Он не мог представить себе, что столько времени будет один, без мамы. Тем более, что Дружка там с ним не будет. Котёнок долго не мог заснуть, ворочался в кроватке и думал, думал про детский сад.

— Кузенька, просыпайся, вставай, пей молочко, чисть зубки, и идём в садик! — услышал котёнок с утра мамин голос. Вставать с постели совсем не хотелось, но и маму расстраивать не хотелось.

На самом деле, Кузька надеялся, что мама Мурка передумает и, вместо того, чтобы идти в этот самый детский сад, они вместе пойдут на прогулку. По дороге котёнок молчал, а мама рассказывала ему о том, что он найдёт в садике новых друзей.

— Mamочка, но ведь у меня уже есть Дружок! Зачем мне другие друзья?! — сказал он кошке.

— Так ведь это совсем не плохо — иметь много друзей! Это ведь не значит, что ты Дружка забудешь! — рассмеялась мама.

В этот момент они подошли к детскому саду. Навстречу им вышла пушистая серая кошка.

— Я твоя воспитательница, а зовут меня Пушинка, — произнесла она.

— А вон там другие котята, с которыми ты сможешь играть в разные игры.

— Привет, я Мурзик! Пошли играть в догонялки! — один чёрненький котёнок подбежал к Кузьке и потянул его за собой.

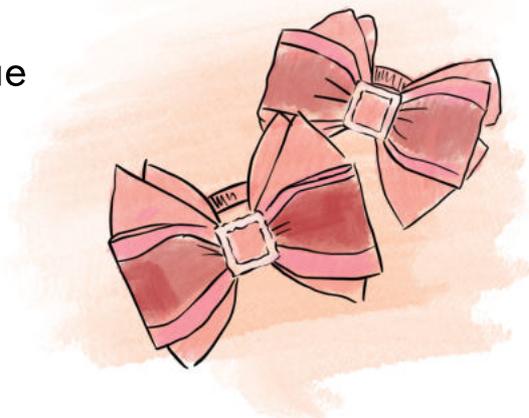
Мама Мурка помахала своему сыночку на прощание и вышла. Кузьке стало немного грустно, но Мурзик торопил его начать игру. Сначала они поиграли в догонялки, затем в прятки и в мячик, потом тётя Пушинка прочитала им сказку «Кто сказал мяу», затем они выпили молочко и легли отдыхать. После сна игры продолжились. Кузька познакомился с другими котятами, было так интересно и весело, что он не заметил, как пришло время, чтобы идти домой.

— Мама, это было так здорово! — сказал он своей маме по дороге домой. — Как мне хочется всё-всё рассказать Дружку!

— Я думаю, что и ему есть чем с тобой поделиться, — ответила Кузькина мама.

Действительно, Дружок уже ждал котёнка около дома, чтобы рассказать о своём дне, а также поиграть со своим лучшим другом. Они играли до самого вечера, но постарались пораньше лечь спать, чтобы не проспать и не опоздать в садик.

На следующее утро Кузька встал раньше мамы и помчался пить молоко и чистить зубы. Он знал, что его ждёт ещё один замечательный день в детском саду.



«Сказка про Грустинку»

(для мальчиков заменяем на мужское имя)

Жила-была девочка Маша. Сначала она была совсем малышкой, а потом росла-росла и подросла. Да так подросла, что можно теперь ей было в садик идти с ребятами играть. Мама и папа так обрадовались, что Маша большая. Устроили праздник. Мама торт испекла, и Маша даже сама свечки задувала.

На следующий день Машуля в первый раз в садик пошла, и так ей там понравилось, что даже уходить не хотела. Играла с игрушками, кушала кашу-вкусняшу. А еще у неё там дружок появился — Семён, такой весёлый мальчишка с кудряшками.

Целыми днями они вместе играли. Семён садился на одном конце комнаты и толкал Маше большой грузовик. Маша ловила его, нагружала в кузов кубики и отправляла к Семёну, а он строил большую башню. Весело им было вместе. Даже засыпать было нескучно, потому что кровати стояли рядышком, и они вместе закрывали глазки и спали.

И вот в один осенний дождливый день, когда листья стали совсем жёлтыми, ветер принёс в детский садик Грустинку. Она была такая маленькая, серенькая, как микробик, влетела в форточку и спряталась в кармашек к Маше. И тут Машу как подменили. Стало ей грустно, она почему-то расстроилась, маму потеряла и давай плакать. Все ребятки и воспитательница её успокаивали, успокаивали... А слёзки сами



собой всё равно капают, так кап-кап-кап... И всё Маша знает, что мама скоро придёт, просто ходит на работку, потом купит вкусный йогурт и прибежит за Машей. Знает это Маша, а всё равно почему-то грустно — хочется, чтобы мама прямо сейчас пришла... А это всё грустная Грустинка сидит в кармашке и Машу расстраивает, плакать заставляет.

Семён Машу пытался развеселить: и в каравай предлагал поиграть, куклу ей в коляске прикатил — а Маша всё равно грустная. И тут Семён увидел, что у Машули глазки совсем мокрые. И решил ей помочь:

— Дай, — говорит, — я твой платочек достану, и слёзки вытрем, не плачь!

Вытащил Сёма Машин платочек, вместе с ним Грустинка из кармашка и вытряхнулась, и опять в форточку улетела. А Маша тут же улыbnулась, а потом засмеялась и стала снова весёлая. А Сёма и другие ребятки, конечно, очень обрадовались, что Грустинка совсем улетела, и все вместе побежали мультики смотреть.

С тех пор Маша всегда свой кармашек проверяет, не застряла ли там Грустинка и никогда в садике больше не грустит.

«Сказка о детской кроватке»

Жила-была детская кроватка. Она жила в детском саду в группе и стояла в спальне среди других кроваток. Осенью в группу пришли детишки. Многие кроватки застелили детским постельным бельём, и они стали красивыми. И ещё к ним стали приходить детишки. Они ложились в кроватки и кроватки их грели. Детишкам было в кроватках хорошо, тепло и они засыпали. Кроватки очень радовались. И только одной кроватке не досталось ребёночка и она очень грустила. Ей

некого было греть, ей было скучно и одиноко. И вот появилась новенькая девочка (мальчик), которую положили именно в эту кроватку. Кроватка так обрадовалась.

Девочка была очень миленькая, красивая, добрая. Кроватка была счастлива. Она очень ждала, когда девочка придёт к ней. А когда девочка приходила — кроватка старалась скорее согреть её, и подарить сон. Но вот девочке вдруг разонравилось спать в саду. Ложась в кроватку она постоянно спрашивала про маму.

Кроватка очень расстроилась, она изо всех сил старалась согреть её, успокоить, чтобы девочка заснула. Но девочка не спала. Кроватка стала бояться, что девочка совсем не захочет спать и она снова останется одна. Ей от этого было очень грустно, ведь она уже так привыкла к этой хорошей девочке, ей так нравилось её греть. Кроватку создали для того, чтобы она дарила сон детишкам. Каждая кроватка мечтала делать это. А наша кроватка тоже И у тебя в садике тоже есть кроватка. Она тебя очень ждёт, она любит греть тебя и радуется, когда ты спишь в ней».

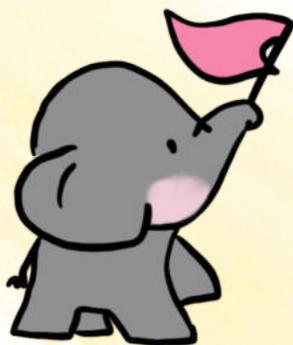


«Слонёнок Тоша идёт в детский сад»

Жила-была семья. Папа слон, мама слониха и маленький слоненок Тоша. Слоник подрос, и пришла пора, ему идти в детский садик. Он очень хотел туда попасть и вот этот день настал. Мама разбудила Тошу рано, умыла, одела его в новую одежду и повезла на машине в детский сад.

В детском саду его встретила тетя воспитатель. Она показала ему

шкафчик, в который он будет класть свои вещи и сменные тапочки. На шкафчике была наклеена красивая картинка - шарик, чтобы Тоша не перепутал свой шкафчик с другими. Слоник переобулся в другие тапочки, и мама провела его в группу. Там уже было много других слоников, они играли с кубиками, смотрели книжки, катали кукол в колясках. Тоша тоже нашел занятие, он увидел дудку, взял ее и стал гудеть.



А потом слониха няня принесла завтрак и накрыла на стол. Слоники кушали кашу, сосиску, пили чай с хлебом и маслом...

После завтрака слоник заскучал, но потом к нему подошел другой слоненок и они познакомились и подружились. Слоненка звали Гора. Он показал Тоше игрушки в группе, игры, и они весело играли. Тоша даже не заметил, как пришла мама.

Рассказывать можно обо всем, что происходит в детском саду в течение дня. К рассказу взрослого можно добавлять комментарии ребенка. Он будет добавлять ситуации те, которые волновали его днем. А слушая ответы ребенка на вопросы, можно диагностировать состояние ребенка, его переживания.

Вопросы к ребенку:

- Как ты думаешь, весело было Тоше в детском саду?

Что его огорчало?

- Что понравилось Тоше?
- Как ты думаешь, что нужно Тоше, чтобы ему не было грустно?

«Сказка про садик»

В далекие-далекие времена в одной маленькой деревеньке жили гномы. Это был очень дружный, веселый и трудолюбивый народ. Мужчины рано утром уходили в подземные шахты добывать драгоценные камни, а женщины оставались дома, чтобы приготовить еду и навести порядок в саду и в доме. Гномы, если ты еще не знаешь об этом, очень любят чистоту и порядок. И если бы тебе повезло пройти по этой деревне, то твоему удивлению не было бы конца: всюду так опрятно и чисто, что любо-дорого посмотреть! А какие чудесные сады у каждого гномичьего дома! Но самое главное - это то, что в каждом саду слышится звонкий смех: это дети играют и веселятся.

И только в одном-единственном саду всегда тихо... Просто в этом доме никогда не было и уже не будет детей. Наверное, из-за этого у хозяйки дома всегда грустные глаза. Ухаживая за садом и дожидаясь мужа с работы, она часто думала о том, что даже саду не хватает радости. Ведь детские улыбки и смех дарят радость всему живому на Земле...

В тот день, когда и произошла эта история, женщина пропалывала от сорняков свои любимые цветы и думала всё те же грустные думы. И вдруг раздались детские голоса:

- Ой, ПетрОль, ты только глянь, какие у нее яркие перышки! Вот бы мне одно такое в коллекцию!

- ЛенОль, надо просто проследить за ней, а вдруг уронит для тебя свое красивое перышко?



Это брат и сестра из соседнего дома в

погоне за чудесной птичкой с ярким оперением не заметили, как попали в сад грустной женщины.

- ПетрОль, она играет с нами! — радостно закричала девочка, и детский смех, как перезвон колокольчиков, разнесся по всему саду.

Женщина сразу же увидела удивительную перемену: сад начал оживать! Деревья одобрительно зашелестели листьями, а цветы подняли свои головки и стали раскачиваться в такт детским голосам. Даже птицы запели громче и веселее. А грустная женщина улыбнулась.

Но тут ребята выскочили на тропинку и испугались, увидев свою соседку. Они, наконец, поняли, что бегают по чужому саду без разрешения, чего, конечно же, делать ни в коем случае нельзя! Увидев замершие в испуге детские личики, женщина поспешила сказать: - А почему бы вам не наведываться сюда почаще? И друзей позовите с собой. У нас очень большой сад!

Вы и представить себе не можете, какая радость началась в деревне гномов! Теперь каждое утро все дети спешили в сад грустной женщины, где бегали, смеялись, придумывали новые игры, качались на качелях, исследовали новые дупла в деревьях, пробовали на вкус незнакомые плоды с фруктовых деревьев. Они приносили с собой любимые игрушки и играли ими все вместе. А вечером дети возвращались домой, покрасневшие и довольные. Родители и нарадоваться не могли: теперь они могли спокойно делать свои взрослые дела, не переживая, что детям станет грустно или скучно. А с лица хозяйки сада теперь не сходила улыбка, и все уже стали забывать, что называли ее когда-то грустной женщиной...

Так и повелось с тех пор в маленькой гномичей деревушке: именовать этот сад "детским садом». Говорят, что один знаменитый путешественник однажды проезжал мимо и залюбовался большим

садом, где повсюду были слышны гомон и детский смех, от которого даже солнышко начинало улыбаться. И потом, путешествуя по всей Земле, он с удивлением рассказывал о виденном в той далекой деревеньке. Так люди и узнали, что такое детский сад, и как хорошо становится детям, когда они собираются вместе, а не скучают каждый в своем доме...

«Сказка о Сонечке, садике и слонике»

Жила была девочка. Звали ее Сонечка. Она была хорошей девочкой, вот только очень не любила ходить в садик. Ее сестричка Леночка ходила в садик с удовольствием, у нее там были подружки - Варя и Поля. Девочкам было вместе весело и интересно. А у Софии не было подружек. Может, потому, что она была немножко капризной и чуть-чуть жадной. Попросит у нее кто-нибудь игрушку поиграть, а она не дает - жалко ей.

Сидит София в уголке, дуется на всех - и на маму, и на воспитательниц, и на деток. На деток особенно - они так весело играют, и никто не обращает внимания, что ей так грустно. Так обидно стало Соне, что она схватила первую попавшуюся под руку игрушку и со всей силы бросила ее на пол. Пусть знает!

И тут... Девочка увидела, что игрушка (а это был слоненок) заплакала. Тихонько так начала всхлипывать и в глазах-пуговках появились слезы. Софийка присела на корточки и стала внимательно рассматривать слоненка — а вдруг ей просто показалось. Ведь игрушки не умеют плакать. Нет, не показалось. Слоненок горько-горько плакал. Девочке стало стыдно.

- Не плачь, не нужно, - она взяла игрушку на руки, - я... я не хотела тебя обидеть.

Но слоненок все продолжал хлюпать носом. Соня вытащила из сумочки, которую всегда носила с собой, носовой платочек и вытерла заплаканные глаза и хобот игрушке.

- Ну, ты чего?

- Мне, мне так грустно, так одиноко, а еще ты меня так обидела, - всхлипнул слоненок.

- Прости, - девочке стало стыдно. - А почему тебе грустно?

- Я здесь никого не знаю. Меня совсем недавно купили в садик.

Раньше я жил на фабрике, вместе со своими братьями и сестрами, там было еще много игрушек, нам было так хорошо. А потом нас всех раскупили. Кого куда. Я попал к вам в детский садик, я здесь совсем никого-никого не знаю. Никто не хочет со мной играть, мне так одиноко.

- Мне тоже, - вздохнула София. - У меня дома тоже - и папа, и мама, и сестричка. Дома так хорошо...

- Хорошо, - согласился слоненок. - Только теперь мой дом здесь. Ты вечером обязательно пойдешь домой, к папе с мамой, а я останусь тут, в темной комнате, совсем один...

И он опять заплакал.

- Не плачь, пожалуйста, не плачь, - она гладила его по голове и вытирала слезы, - Я... я завтра опять приду к тебе.

Честно-честно. Вот прямо с утра и приду.

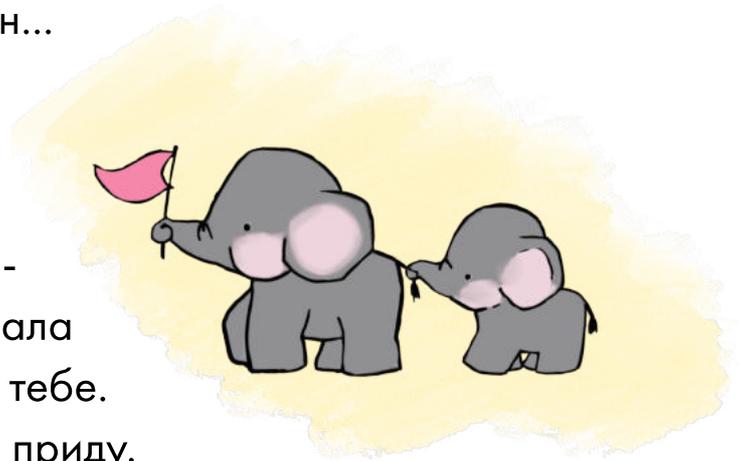
Ты просто ложись спать вечером и спи до утра. Когда проснешься - я уже приду. И буду с тобой играть. И сказки тебе расскажу. И даже познакомлю с другими игрушками, хочешь?

- Конечно, хочу! - обрадовался слоненок.

- Вот и хорошо, а теперь - давай играть!

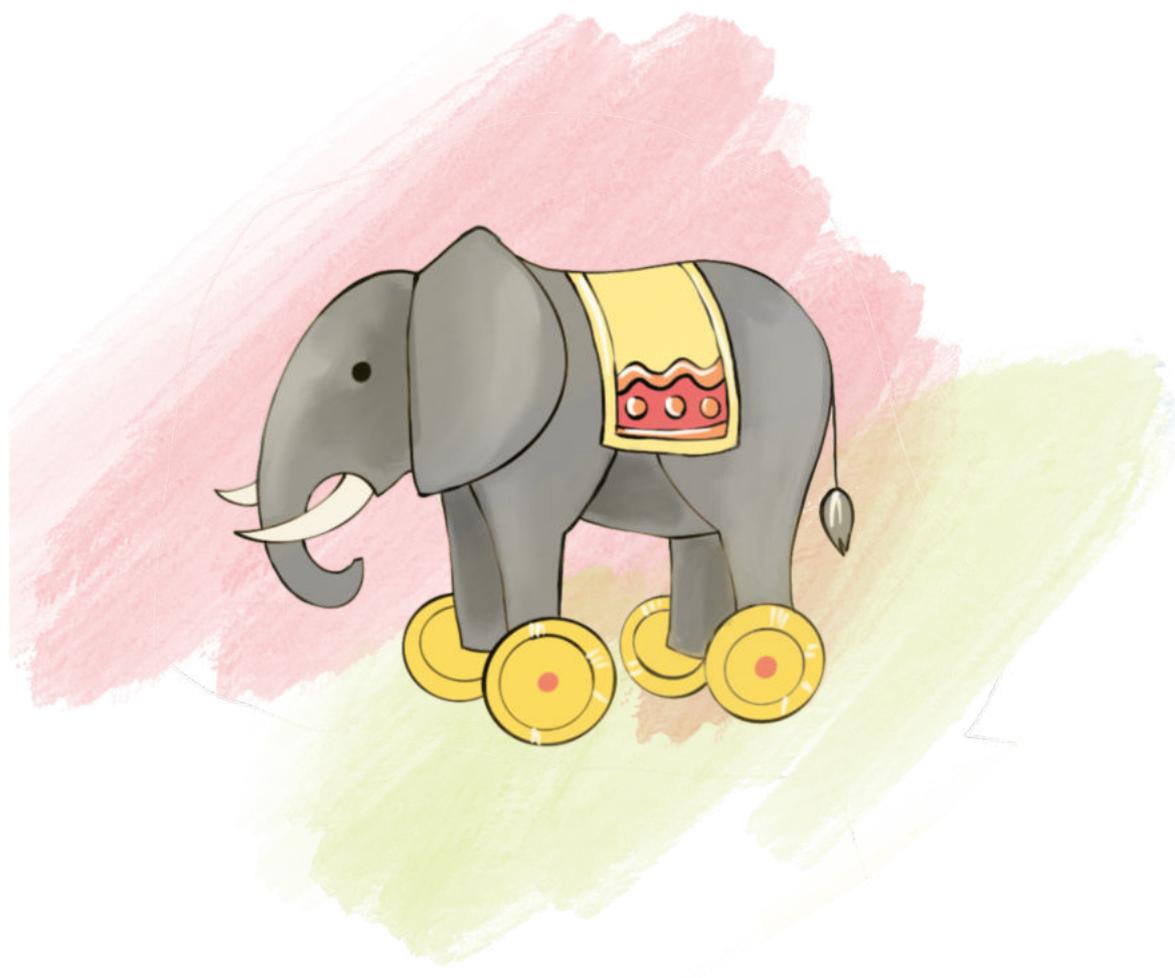
- Давай.

Вот так София весь день и провела в садике, играя со слоненком. Она познакомила его с другими игрушками, чтобы ему не было скучно,



пока она будет дома. И даже сама познакомилась с некоторыми детками, ведь вместе играть гораздо веселее.

И каждое утро Соня с удовольствием шла в детский сад, ведь она знала, что там ее ждет ее друг - слоненок. И он будет очень-очень сильно скучать, если вдруг она не придет.

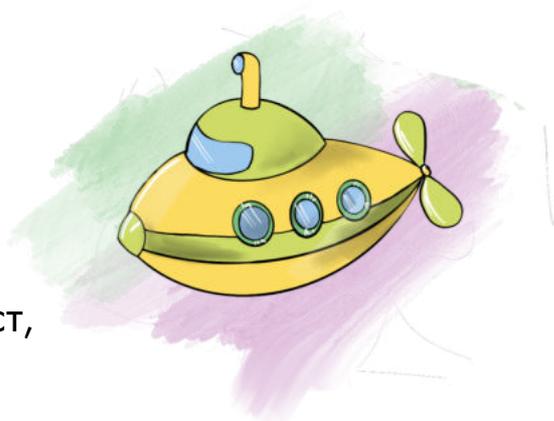


Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?

Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми капризными.

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для ребенка. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, родителям нужно смягчить эту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь снять напряжение после пребывания в детском саду.

К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.



Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку.

Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения.

Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Но самое главное необходимо грамотно распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.



Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

*Что же могут сделать родители,
чтобы помочь ребенку снять
дневной стресс?*



Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.



Наиболее распространенный источник напряжения - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня - если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже если вам кажется, что занятий в садике не достаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.



Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому не следует, приведя, его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у родителей, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.



Постарайтесь, забирать ребенка из детского сада не очень поздно. Гуляйте с малышом как можно больше на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Дети очень ценят прогулки вдвоем.



Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь, домой. Это или музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги, всё это является для него источником стихийной психотерапии.



Поиграйте с ребёнком, ведь игра - один из лучших антистрессовых приёмов. Она позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться. Только помните: «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.



Хорошо помогает снять напряжение игра **«Рвакля»**. Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребёнок может рвать, мять, топтать, комкать бумагу, превращать ее в мячики, в общем, делать с ней всё, что заблагорассудится, а потом бросать её в корзину, коробку. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.



Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является **«Грибник»**. Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы - «грибы» - в корзину. Вместо грибочков можно разложить игрушки (мячики, кубики, мягкие игрушки) и предложить их собрать



Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения - и успокаивают.



Можно предложить малышу поиграть с кинетическим песком (или обыкновенным песком в детской песочнице). Песок способен «заземлять» отрицательную энергию.

Считается, что игры с песком снимают детскую раздражительность, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей. В играх с песком происходит снижение высокого уровня психического напряжения как ребёнка, так и взрослого, который в свою очередь тоже испытывает в этот период нервные перегрузки.



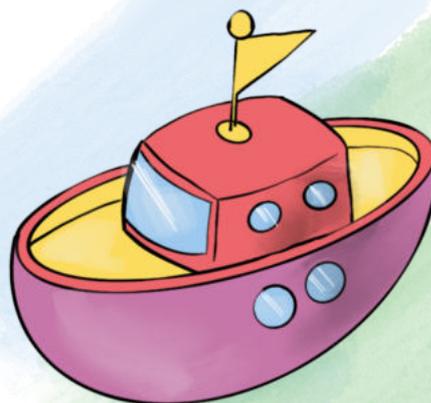
Исключите из вечерних развлечений малыша телевизор. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, - эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну.



Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.



Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребёнка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), играть с губками (устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - и пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.



Первые признаки того, что ребенок хорошо адаптировался:



хороший аппетит спокойный сон, охотное общение, адекватная реакция на любое предложение взрослого, уравновешенное эмоциональное состояние. В среднем на это требуется 3 месяца.

Мамин массаж с пойтемиками

(для снятия эмоционального напряжения)

«Папа-еж»

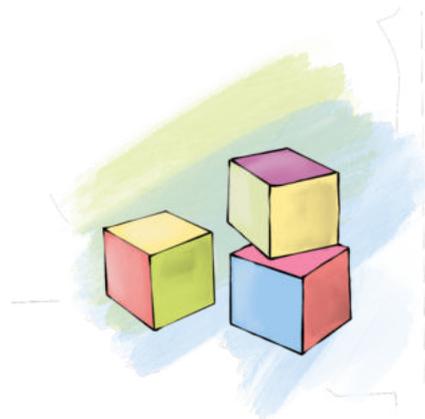
Папа-еж, папа-еж,
Ты нам спинку не потрешь?

(поглаживаем малыша по спинке ладонями от попки до плечиков)

Родненьким - роднышок,
Стройненьким - стройнишок,
Хорошеньким - хорошок,
А пригоженьким - пригожок!

(берем за ручки и, поглаживая, как бы вытягиваем по всему телу)

И здесь все хорошо!



«Пау – паучина»

Массаж на спинке. Ребенок лежит на животике или сидит.

Пау-паучина паутину шил!

(Плавно водим по спине указательным пальцем по спирали)

Вдруг закапал дождик

(Постукиваем пальцами по спине, изображая капельки)

Паутину смыл!

(Мягко поглаживаем от шейки к пояснице, сверху вниз)

Выглянуло солнышко,

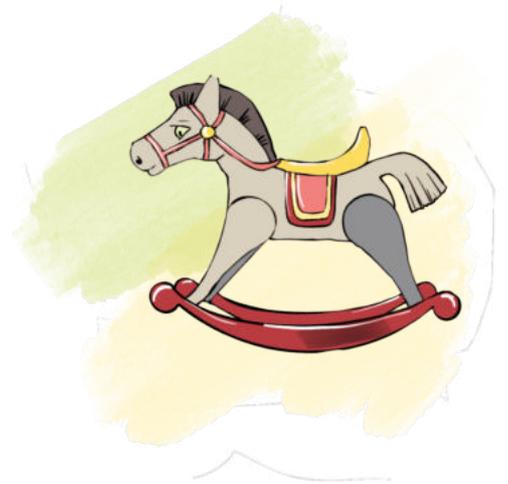
(Мягко поглаживаем от поясницы к шейке, снизу вверх)

Стало припекать.

(Снова водим указательным

Пау-паучина трудится опять!

пальцем по спине по спирали)



«Потянись»

Потянись дружок,

(Берем за ручки и, поглаживая, как бы вытягиваем по всему телу)

Повернись на бочок,
На животик повернись,
Нежно маме улыбнись.

Я по спинке пройду,

(Мягко поглаживаем от шейки к пояснице, сверху вниз)

Хворобушку отведу,
Расти ладненький
Да здоровенький.

«Били лён»

Били лён, били,
Топили, топили,
Колотили, колотили,
Мяли, мяли,
Трепали, трепали,
Белы скатерти ткали,
На столы накрывали.

(стучим кулачками по спине)
(растираем ладонями)
(похлопываем)
(разминаем пальцами)
(поглаживаем плечики)
(чертим ребрами ладоней)
(поглаживаем ладонями)

«На лугу, на лугу»

На лугу, на лугу
Стоит миска творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали,
Улетели.

(гладим животик по часовой стрелке)
(кладём ладонь на животик)
(пощипываем бочка снизу вверх)
(двумя пальцами пробегаем по животику)
(поглаживаем)

«Нежная мама»

Нежная мама
Любимому сыну
Гладит и гладит
Любимую спину.
Мама не Петина,
Мама не Светина,
Мама не Гришкина,
А мама Иришкина! (имя малыша)

(мама приговаривает и поглаживает
малыша по спинке)



«Ножки»

Ножки длинные, ножки стройные.

(Сопровождаем слова поглаживаниями малыша.)

Помнем, потрем, потом встряхнем,
К животику придем.



«Массаж»

Я по спинке пройду,
Хворобушку отведу,
Расти ладненькая
Да здоровенькая.

(Поглаживаем спинку)

«Прилетели две тетери»

Как на этой на неделе
Прилетали две тетери:
Походили – пощипали,
Походили – поклевали.
Посидели-посидели
И обратно улетели.
Прилетят в конце недели
Наши милые тетери.
Мы тетерок будем ждать –
Дадим им крошек поклевать.

(Сопровождаем слова поглаживаниями, пощипываниями и покалачиванием спинки.)



«Массаж»

Розовый животик.
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки
Маленькому зайныке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котенок.
Улыбается ребенок.

(Сопровождаем слова
поглаживаниями малыша.)



«Массаж»

Шершавая мама
Шершавому сыну
Гладит и гладит
Шершавую спину.
Мама не Петина,
Мама не Светина,
Мама не Гришкина,
А мама слонишкина.

(Поглаживаем спинку)

Мамин массаж с пойтешиками

Пальчиковые игры, имеют доступную детскому пониманию стихотворную форму, а при помощи рук и пальчиков взрослый вместе с ребенком «иллюстрирует» рассказ.

Уже давно известно, какую большую роль в развитии личности ребенка играет телесный контакт с любящим взрослым человеком. Ничто не может сравниться с пальчиковыми играми по той степени контакта, который устанавливается во время игры.

Во-первых, малыш обычно усаживают на колени и спинкой к себе. Это дает ребенку чувство защиты от кольца материнских объятий.

Во-вторых, все действия, происходящие во время игры - поглаживания, похлопывания, сгибание и разгибание пальчиков помогают установить и укрепить доверие, развивают коммуникативность ребенка, наконец, это огромный заряд положительных эмоций от общения с мамой и самой игры.

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал.
Ну, а этот (большой пальчик) –
Взял, и съел, потому и потолстел!

(Поочередно берем за пальчики, начиная с мизинца, покачиваем каждый и прижимаем к ладошке)



Два козленка

(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).

Как-то раз к кому-то в гости
Шёл козлёнок через мостик,
А навстречу шёл другой,
Возвращался он домой.

(Держим кисти горизонтально, сближаем руки)

(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха)

«Прятки»

В прятки пальчики играли
И головки убирали.
Вот так, вот так,
И головки убирали.

(Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках)



«Червячки»

Раз, два, три, четыре, пять,

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони)).

Червячки пошли гулять.
Раз, два, три, четыре, пять,
Червячки пошли гулять.
Вдруг ворона подбегает,
Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: «Вот и обед!»

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

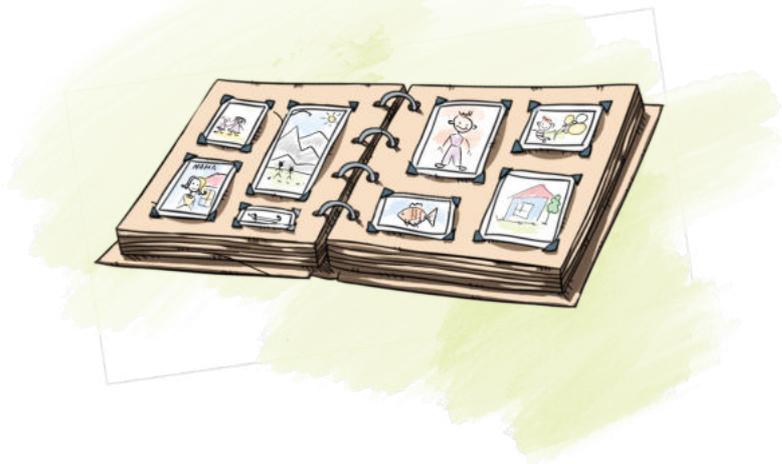
Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)



«Наша семья»

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.



Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

«Перчатка»

Весёлая мышка

(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка).

Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх)

Перчатку нашла,
Гнездо в ней устроив,
Мышат позвала.

(Складываем ладоши «ковшом»)

(Сгибаем — разгибаем пальцы «зовущий» жест).

Им корочку хлеба
Дала покусать,

(Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков).

Погладила всех

(Большим пальцем гладим остальные скользящим движением от мизинца к указательному)

и отправила спать.

(Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).

Игры с песком

Знакомство с волшебным песком

Предоставьте возможность малышу самостоятельно открыть коробочку и высыпать ее драгоценное содержимое в песочницу, контейнер или просто на клеенку. Трогать песок, пересыпать между пальчиками, зарывать в него ручки - волшебные, непередаваемые ощущения и новые эмоции. Это занятие увлечет вашего кроху надолго даже без дополнительных элементов и тематики игр. А сколько полезных развивающих занятий можно устроить в своей собственной домашней песочнице.



Поиски клада

У этой игры несколько сценариев. Мама прячет в песке что-нибудь мелкое (киндер, машинку, солдатика, свинку Пепу), а малыш с помощью лопатки или ручками отыскивает «клад».

Обычно детям гораздо больше нравится другой вариант - он сам прячет что-нибудь заветное в куче песка, а мама или папа с помощью какой-нибудь более крупной игрушки ее отыскивает.

Подключив воображение, можно разыграть целый театр, рассказав крохе увлекательную историю.

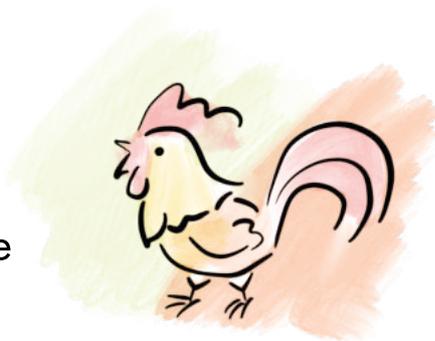
Зарывать можно еще и ручку (ножку), постепенно откапывая их из под песочка, находя сначала один пальчик, затем другой... Попробуйте. Вам точно понравится!

Декорирование и украшательство

Украшение замков и куличиков различными камушками, бусинками, травинками, ракушками и др. Можно задать тему поделки (например: торт для куколки или мишки), а можно просто дать ребенку свободу пофантазировать и полюбоваться красотой. Попробуйте добавить в обычную поделку глазки, усики или ротик.

Рисование и письмо

Предлагаем утрамбовать свою домашнюю песочницу в ровное поле. Возьмите в руки палочки, кисточки, стеки от пластилина и другие приспособления. И можно рисовать! Создавать забавные рожицы, сочинять целые сказки и разгадывать загадки. А можно слепить колбаску и при помощи стеки разделить ее на части.



Лепим

Из кинетического песка можно лепить разные фигурки - снежную бабу, гусеницу, колобка, поезд, машинку и много других интересных фигурок.

Чей след?

Играем в следопытов. Используйте в этой игре любые трафареты, киндеры, формочки, плоские предметы разной формы и все, что может оставлять следы на песке. Чей это след? Ребенок должен угадать. Теперь можно поменяться. Малыш оставляет след, а мама угадывает.

ГОТОВИМ ВКУСНЯШКИ

Созывайте всех домашних зверушек (мишек, зайчиков, динозавров). Несите скорее игрушечную посуду, усаживайте за стол кукол и роботов. Можно устроить пир! Играем в кафе или ресторан, устроить настоящий день рождения кого-нибудь из любимых игрушек или просто «вкусно» пообедать. Столько интересного и вкусного можно приготовить из песочка.



Машины

Машинки, трактора, экскаваторы с огромным ковшом - в песочнице им самое место. Спец.техника плюс к домашней песочнице надолго и качественно займут юного непоседу.



Круг, квадрат и треугольник

Домашняя песочница - это отличный способ познакомить самых маленьких почемучек с геометрическими фигурами. Найдите специальные формочки или используйте любые подручные баночки-коробочки. Играть можно в «найди лишний», «больше - меньше», «чем отличаются», «сколько углов» и т.д.

Горка

Формируем из кинетического песка гору, вдоль стен которой делаем неширокие «дорожки» для маленьких мячиков. После чего можно скатывать небольшие шарики по этим спусками.

Сюрприз

Наверное, все в детстве закапывали в песок разноцветные фантики, бусинки и т.п.



Забавные рожицы

Разнообразить игру помогут подручные материалы, такие как пробки от бутылок, пуговицы, зубочистки, с помощью которых можно создавать лица, мордочки животных.

Дорогие родители!

Вот мы и рассказали Вам основные принципы адаптации детей к детскому саду. Перед Вами настоящее пособие.

Не забудьте вернуться к тесту который находится в самом начале и принять уже окончательное решение пойдет ли Ваш ребенок в детский сад в ближайшее время?

Мы просим Вас не забывать, что все это пособие это важная теория основанная на многолетней практике, которая поможет и Вашему и ребенку и Вам, но самое главное помните- всё ответы в материнском сердце.

Здоровья Вам и Вашим детям!

Счастливого детства.



С уважением, Кульпина Валерия и Кульпина Татьяна.

В гайде использовались материалы следующих авторов:

Сказка "Котенок Кузька идёт в детский сад". Автор Мария Шкурина

"Сказка о Сонечка, садике и клинике". Автор Юлия Надеждина

"Сказка о детской кроватке". Автор Ирина Наймушина

"Сказка про Грустинку". Автор Катерина Гаврилова

"Сказка про гномов" - взята с интернет-ресурса

<https://skazki.rustih.ru/skazka-pro-gnomov-v-detskom-sadu/>

Сказка "Слоненок Тоша идёт в детский сад" - взята с

интернет-ресурса

https://studopedia.net/2_43261_skazka--slonenok-tosha-idet-v-detskiy-sad.html

Автор статьи про мифы о детском саде - Генберг Екатерина
Анатольевна

Также использовались материалы с просторов сети интернета

Из книг авторов:

Аллы Баркан

Алямовская В.Г

А так же методических материалов

© Авторы: Кульпина Валерия Андреевна и
Кульпина Татьяна Анатольевна

**Гайд охраняется авторским правом и любое использование без
разрешения автора запрещено, за исключением использования
в личных целях.**