



Адаптация: Мама тоже идет в детский сад

В свои двадцать-тридцать-сорок лет мы вдруг возвращаемся назад во времени и снова переступаем порог детского сада — на этот раз уже не как маленькие девочки, а как взрослые люди под названием «мамы». Но так же, как и много лет назад, мы робеем перед воспитательницами и так же плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом — своим ребенком. О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама крохотного создания подвергается сильному стрессу.

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко, насколько вообще это возможно!

Итак, заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни. Список может включать: запасные комплекты одежды, расческу, сменную обувь, трусики, колготки, носочки, а также справку от врача, включающую в себя информацию о прививках, деньги и многое другое. Запасное белье вас могут попросить подписать, вышить имя или инициалы ребенка или нашить бирочку с его именем.

Узнайте также, к которому часу нужно привести малыша, допускаются ли опоздания, каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзаке ребенка его любимую игрушку, соску или бутылочку с водой.

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платьица не будут приветствоваться — сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках и «боди» — воспитательнице будет неудобно менять бельё, а более старший ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о том, что он сделал это. Иначе воспитательница может заметить происшедшее только через некоторое время, и на коже ребенка появится покраснение. Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Обязательно заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к вам может быть перенесено на ребенка.

Запишите все телефоны садика, но ни в коем случае не злоупотребляйте — звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше — тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать! Уходя — уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми — ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери — жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справиться с таким состоянием? Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садика и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Конечно, маме, которая с рождения ребенка сидела с ним дома и практически не расставалась в течение 3 лет даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает, чем в данную минуту занят ее малыш. Дома ей покажется пусто и одиноко без топота маленьких ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка.

Даже работающая женщина будет переживать, хотя она и раньше расставалась с ребенком на целый день. Но пока малыш дома с бабушкой или няней, мама постоянно в курсе их занятий, может часто звонить домой, а вечером получает подробнейший отчет о прожитом дне, о каждом достижении ребенка и о каждой его бандитской проделке. После дня в детском саду мама, конечно, получит краткий отчет от воспитательницы, но он будет включать, скорее всего, только несколько сухих фактов о том, как и что ребенок ел (или не ел), сколько спал и т. д. Словарный запас маленьких детей ограничен, поэтому дожидаться от самого ребенка внятного и подробного рассказа о прожитом дне маме удастся не скоро.

Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и т. д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней

садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику — большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом двухлетнем кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям «ужасной двухлетки» в этот период — терпение, терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку. Если ребенок еще маленький и не очень хорошо говорит, помогите ему высказать свои чувства, задавайте вопросы, на которые он сможет отвечать (словами или жестами) «да» или «нет».

Такие моменты могут быть очень трудными для мамы. Она может чувствовать себя покинутой — еще вчера ее кроха был маленьким, теплым, преданным комочком, каждую минуту нуждавшимся в маме, и вдруг он превращается в кричащего злобного монстрика, отталкивающего ее руки и не желающего слушать уговоры и слова утешения. Не отчаивайтесь и наберитесь терпения.

Главное — помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

В добрый путь, малыш!

