

В детский сад без слёз: 7 советов от мамы, сын которой прошёл три жёсткие адаптации



Перед новым учебным годом обычно рассказывают, как детям и родителям подготовиться к школе. Но осенью новая жизнь начнется не только у первоклашек: тысячи детей впервые пойдут в сад. Как семье к этому этапу подготовиться? Рассказывает наш блогер Яна Терентьева.

На протяжении четырех лет детсадовской жизни старшего сына мы с ним прошли через три жесткие адаптации. С жесткой адаптацией ребенок сталкивается, когда впервые оказывается в новых для него обстоятельствах: частные ясли, обычный госсад, переход в новую группу. Почему эта адаптация жёсткая? Потому что это тяжелый этап для всех членов семьи: ребенок обливается горькими слезами каждое утро, часто болеет, отказывается ходить в детский сад. Нервничают, конечно же, все: ребенок — из-за сада, мама с папой — из-за того, что надо отпрашиваться на работе то в больницу, то на процедуры, то на больничный.

Жёсткая адаптация может длиться от месяца до полугода. Например, в частном детском саду мы пытались адаптироваться три месяца и так и не смогли: ребенка оттуда пришлось забирать. Поэтому перед тем, как отвести сына в госсад, я решила подготовиться.

Помимо жесткой адаптации, вы столкнетесь и с мягкой. Здесь всё проще: ребенок просто возвращается к тому этапу жизни, в котором ему было первоначально дискомфортно. Это, например, возвращение в детский сад после отпуска или продолжительных зимних каникул, больничного или даже после выходных. Этот период обычно сопровождается капризами по утрам, но длятся они буквально 1-2 дня.

Итак, как же помочь ребенку (и себе) адаптироваться к саду быстро и безболезненно? Сначала надо:

- Определиться с целью. У меня это было «снизить количество больничных ребенка до минимума и увеличить количество улыбок по утрам до максимума».
- Определить сроки подготовки. Я начала готовить ребенка к саду за полгода до предполагаемого получения путёвки.
- Составить план действий. Я старалась каждый день разговаривать с ребенком на тему сада — буквально по несколько минут.

Итак, вот чем мы занимались, чтобы подготовиться к новому этапу в жизни:

1. Смотрели мультфильмы и читали книжки про детский сад.
2. Играли в детский сад вместе.
3. Несколько раз в неделю я оставляла ребенка с бабушкой и уходила, буквально на пару часов. Когда приходила, узнавала, как ребенок себя вел, и хвалила его, что он такой взрослый и самостоятельный, и как он помог маме сделать важные дела.
4. Составила список всевозможных страхов, которые могут возникнуть у ребенка, когда он пойдет в садик. Каждый день мы прорабатывали — через мультики, книги, игры — разные ситуации, чтобы ребенок понимал, чего ему ждать и не боялся неизвестности.
5. Нарисовала календарь ожидания похода в детский сад. В календаре сын сам каждый день закрашивал очередную цифру.
6. Свозила сына к себе на работу. Это тоже помогает избежать неизвестности: мама не исчезает, она будет приходить в этот офис и работать здесь, пока ребенок в детском саду.
7. Говорила постоянно, как сильно его люблю. Всегда и везде. Главное — чтобы ребенок понимал, что его любят в любых состояниях: когда ему грустно, обидно, он злится, кусается, плачет и кидается на пол.
Эта подготовка помогла нам достигнуть поставленной цели — больничный я в итоге брала один раз в году, по утрам не было никаких слез — только смех.