

Перші дні у садочку

 **Наталія ЖАНТАЛАЙ, психолог**

Батьки, віддаючи дитину до дитячої дошкільної установи, зазвичай турбуються за її долю. Дитина вперше залишається без близьких людей у незнайомій обстановці – виникає загроза порушення базової потреби в безпеці й захищеності. У родині малюк здебільшого в центрі уваги, а в дитячому садку – лише один із багатьох, такий саме, як багато інших. Це вимагає зміни поведінки, вироблення нових умінь, пристосовування до незвичних умов.

Далі піде мова про те, як можна зробити цей процес більш безболісним.

Як раціонально організувати перші дні перебування дитини у дитячому садку

1. Якщо дитина йде до ясельної групи, приблизно тиждень (до трьох, якщо відсутній досвід перебування без мами) бажана присутність батьків у групі, оскільки з ними дитина почуває себе впевнено й спокійно. Мама може допомогти одягти інших дітей, взяти участь у грі чи у процесі годування своєї дитини та інших малят, піти з ними на прогулянку. У період адаптації – перебування дитини в дитячому садку має бути скороченим.

Ігри й іграшки викликають у дитини гострий інтерес. Допитливість і активність спонукають її ненадовго відлучитися від мами для гри. При цьому маля іноді недалеко відходить від мами, постійно вертаючись за емоційним «підживленням». Мама має відпускати малюка і водночас стежити за його безпекою, вчасно відгукуючись на його заклики. Спочатку прояв самостійності буде не занадто тривалий, але поступово маля усе далі відходитиме від мами і згодом добровільно братиме участь в іграх з іншими дітьми.

Якщо дитині вже виповнилося три роки і вона вже має досвід

перебування у дитячій групі (групи раннього розвитку, спільні ігри на майданчику), а ви з нею домовились та відпрацювали сценарій прощання, – допоможіть їй бути сильною. Не піддавайтеся на спокусу відповісти малюку на прохання поцілувати його ще раз або почекати «тільки одну хвилиночку», щоб він надалі не сподівався у такий спосіб подовжити час прощання.

2. Розкажіть вихователю про індивідуальні особливості вашої дитини: що їй подобається, а що ні; які в неї вміння та навички; якої допомоги вона потребує; які методи виховного впливу для неї ефективніші.

3. У перші декілька днів у жодному разі не залишайте дитину більш, ніж на 2-3 години. Спостерігаючи за її реакцією, можна поступово збільшувати час перебування в дитячому садку: близько тижня забирайте дитину із садка до денного сну; наступного тижня (при нормальному стані) – відразу після полуденка; потім вже можна її залишати на денну прогулянку.

4. Створіть спокійний, безконфліктний клімат в родині та обережіть ослаблену нервову систему дитини: на деякий час припиніть походи до цирку, до театру, в гості. Значним чином скоротіть перегляд телевізійних передач. Не реагуйте на пустощі дитини, не карайте її, якщо вона капризує.

5. Всіляко задовольняйте загострену у цей період потребу дитини в емоційному контакті з дорослим. Ласкаве спілкування з дитиною, її періодичне перебування на руках відновить почуття захищеності, допоможе швидше адаптуватися.

6. Коли дитина іде до дитсадку, дозвольте їй взяти із собою якийсь домашній предмет, приміром, улюблену іграшку, з якою дитина спить.

7. Оскільки в перші дні діти перевтомлюються як психологічно, так і фізично, варто влаштовувати дні відпочинку від садка і один-два дні на тиждень залишатися з ним удома.

8. Увічливе та привітне звертання батьків до співробітників дитячого садка сприятиме встановленню доброзичливих стосунків між ними та вашою дитиною.

Що не варто робити, коли дитина починає відвідувати дитячий садок (і надалі також):

- У присутності дитини погано говорити про дитячий садок чи його персонал (дитина і не слухаючи, слухає) – приміром, яка погана або нечемна вихователька, нянька, як багато беруть грошей. Це призведе до нівелювання авторитету працівників садочку викличе у дитини цілком логічне питання: «Якщо там так погано, чому я маю туди ходити?».
- «Карати» дитину дитячим садком;
- Забирати малюка додому в числі останніх. В дитини може з'явитись страх, що ви про неї взагалі забули, і вона почне більш тривожно ставитись до відвідування садочка;
- Заважати його контактам з дітьми в групі: у цьому випадку значимий дорослий породжує ситуацію подвійності, яка збільшує в дитини нерішучість й перешкоджає можливості навчитися спонтанній поведінці в новій обстановці;
- Намагатись не виказувати свою тривогу напередодні вступу дитини до дитячого садка. Пам'ятайте! Тривога й занепокоєння батьків неминуче передається дітям. І якщо ви самі тремтите від занепокоєння, але водночас із удаваним спокоєм переконуєте малюка, що "все буде добре", у нього з'являються підстави не довіряти вам.

Сподіваємось отримані поради допоможуть вашій дитині успішно адаптуватись до дитячого садочку.

Використані матеріали:

Лютова Г., Моніна А. «Проблемы маленького ребенка»;

«Популярная психология, хрестоматія»: стаття Прихожан А.

«Хочу, чтобы меня понимали»