



ДЕТСКИЙ САД

Олеся Филиппова

**САМЫЙ ПЕРВЫЙ  
ДЕНЬ!**



ДЕТСКИЙ САД

Или о том, как мягко  
адаптироваться к Детскому Саду

**Олеся Филиппова**  
**Самый первый день! Или о том,**  
**как мягко адаптироваться**  
**к Детскому Саду**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63522557](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63522557)*  
*ISBN 9785005192578*

**Аннотация**

Наблюдая и анализируя поведение родителей и детей, я заметила, что есть основные вектора работы, следуя которым можно облегчить адаптацию для всех. Чтобы вы могли за один вечер разобраться в чувствах своего ребёнка, я постаралась кратко вложить в эту книгу всё самое важное.

# Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Самый первый день!                     | 5  |
| Глава 1                                | 7  |
| В каком возрасте идти в Детский Сад?   | 8  |
| Глава 2                                | 11 |
| Подготовка к детскому саду             | 12 |
| Важный момент 1. Режим дня             | 16 |
| Важный момент 2. Грудное вскармливание | 17 |
| Важный момент 3. Соска                 | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 23 |

# **Самый первый день! Или о том, как мягко адаптироваться к Детскому Саду**

**Олеся Филиппова**

*Иллюстратор* Ксения Филиппова

*Иллюстратор* Кристина Филиппова

© Олеся Филиппова, 2020

© Ксения Филиппова, иллюстрации, 2020

© Кристина Филиппова, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-9257-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Самый первый день!

## *Предисловие*

Эта книга собрала в себе все основные ответы на вопросы возникающих проблем, с которыми часто сталкиваются малыши и их родители при адаптации к детскому саду и рекомендации для их решения.

Работая с детками дошкольного возраста, я поняла, что мне есть о чём рассказать, что посоветовать, а главное – чем помочь. Наблюдая и анализируя поведение родителей и детей, я заметила, что есть основные вектора работы, следуя которым можно облегчить адаптацию для всех. Ведь мы, воспитатели, также, как и вы, переживаем за малышей и нам действительно важно их эмоциональное состояние. Я прекрасно понимаю, что всё, что мы закладываем сейчас – это будущий фундамент для дальнейшего развития и мироощущения ребёнка.

*Если мои рекомендации помогут вашему малышу мягко адаптироваться к детскому саду – значит книга выполнила своё предназначение.*

*С уважением,*

*Олеся Филиппова*

*Собственник, Директор, Воспитатель и идейный*

*вдохновитель*

*Детский сад и Семейный клуб «Пчёлки»*

# Глава 1

# **В каком возрасте идти в Детский Сад?**

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте сами у себя спросим:

- Зачем я хочу отдать своего ребёнка в Детский Сад?
- Что я хочу получить для своего ребёнка от Детского Сада?

Я дам немного подсказок и перечислю ниже самые основные причины, из-за которых малыши вынуждены приходить на раннюю адаптацию. Возможно, что у вас они совпадут:

- маме нужно на работу, потому что: после 1,5 лет пособие маленькое или на работе происходят изменения, которые требуют выхода и т. д.
- мама работает дома и невозможно сосредоточиться, когда малыш просит внимания;
- мама не работает, но ей требуется какое-то время на второго ребенка, посещение спортивного клуба, хобби и т.д;
- родители посчитали, что нужно социализировать ребёнка, потому что он замкнутый и ему срочно требуется общение со сверстниками или потому что ему пора становиться самостоятельным и в Детском Саду он быстрее всему на-



учится;

- ребёнку дома скучно, видно, что он уже давно хочет общаться с другими детьми;
- посоветовал невролог, в связи с тем, что малыш имеет определённые психические расстройства.

Ответив честно на эти два вопроса, вы с удивлением обнаружите, что у вас уже есть ответ на вопрос данной главы: «В каком возрасте идти в Детский Сад?».

И всё же, есть научный ответ на этот вопрос и большинство психологов оптимальным возрастом для первого посещения считают четыре года.

Основной возраст детей, с которыми мы работаем – это 1,6—3 года. Это как раз те малыши, которые еще не получили государственный детский сад, но их родители при этом вынуждены отправиться на работу (или есть другая из вышеописанных причин).

Из опыта я могу сказать, что всё очень индивидуально. Кто-то в 2 года достаточно легко адаптируется практически без слёз, а кто-то, начиная ходить в 4 года, обнимает маму и плачет.

По моим наблюдениям, тяжелее всего проходила адаптация мальчиков, больше всего слёз и проявление характера показывали они. При этом, чем старше мальчик – тем больше слёз. Я пыталась найти научное объяснение данному факту и, перечитав массу литературы, наблюдая за родителями

таких деток, я пришла к выводу, что тяжелой адаптации способствуют три фактора:

- Мальчик в семье – единственный ребенок;
- Папа мало принимает участия в воспитании (а может его вообще нет);
- Мама не работает или не хочет работать.

Эти факторы могут работать против легкой адаптации, как в совокупности, так и по отдельности.

Обе мои дочери пошли в один и тот же Детский Сад к замечательным воспитателям в одинаковом возрасте – 2,9 лет. При этом, старшая все 4 года ходила со слезами, а младшая ни разу не всплакнула! Это еще раз говорит о том, что всё очень индивидуально и вы, как человек, который лучше всего знает своего ребенка, наверняка чувствуете и примерно понимаете, что вас будет ждать в период адаптации и исходя из этого принимайте решение в каком возрасте вам идти в Детский Сад.

**Что я точно могу порекомендовать, так это то, что спешить не надо. Если у вас есть возможность посидеть с ребенком подольше – сидите!**

## Глава 2

# Подготовка к детскому саду

Мы все понимаем, что каждый родитель исходит из своих жизненных обстоятельств и их никуда не подвинешь и поэтому на семейном совете (а я рекомендую именно так обсуждать вопрос о посещении детского сада) вы решаете – идти!

Очень здорово, если у вас получится договориться о положительном решении со всеми членами семьи, которые занимают активную позицию в воспитании детей, потому что при любой сложной ситуации в адаптации ребенка (плачет, плохо спит, не кушает и т.д.) у вас будет поддержка от всех. Иначе, скорее всего, тот, кто был против, будет вас накручивать. В результате и без того непростой период адаптации превратится в кошмар, сопровождающийся конфликтами в семье. Не вам, а уж тем более адаптационному малышу, это не нужно.

**Договориться со всеми членами семьи и прийти к единому решению о посещении Детского Сада – это в первую очередь нужно вашему ребёнку.**

Мне часто задают вопрос, каким образом подготавливать ребенка к Детскому Саду? И каждый раз я говорю, что в первую очередь нужно подготовить к этому родителей, а именно того человека с кем у ребенка тесная эмоциональная связь. Нет, вы, конечно, можете заранее проговорить про

детский сад: что это такое, чем интересным там можно будет заниматься, какие замечательные воспитатели там ждут и как здорово будет играть с новыми друзьями! Но! Если при этом мамочка или папочка будут нервничать, говорить с ребенком на тему детского сада неуверенным дрожащим голосом и даже плакать (а без этого, слишком эмоциональным родителям никак не обойтись, потому что им грустно осознавать тот факт, что их малыш вырос и уже идет в Детский сад!) – это всё может привести к тому, что ребенок с лёгкостью считает ваш настрой и будет понимать, что где-то здесь обман!

---

### *Из практики*

*Ребёнок перед тем, как зайти в группу, прощается с мамой, целует её и направляется к воспитателю, а мама при этом притягивает его в свои объятия и со слезами на глазах не отпускает. Малыш в недоумении, он не понимает, что происходит, почему мама плачет, встает рядом с ней и начинает рыдать. Разбирая более детально этот кейс с мамой отдельно, выясняется, что она не готова принять тот факт, что ребенок может спокойно уйти от неё. «Почему он не плачет?» – задает она мне вопрос. «Ну неужели ему не грустно со мной прощаться? Я же его мама!» Я думаю, что все мы видим, что данный подход совершенно эгоисти-*

чен по отношению к ребёнку.

Или еще случай. Подхожу к Детскому Саду и вижу стоящую перед дверью мамочку, у которой текут слёзы. На мой вопрос, что случилось, я получают ответ: «Он плачет, мне так тяжело, я наверное плохая мама. Я вынуждена отдавать его в садик из-то того, что мне нужно работать. Я чувствую, что не дала ему еще любви своей и мне кажется, что я его предала, отдав его к другим тётям!» Вы видите, что слова мамы полностью пронизаны неуверенностью. Она еще сама не приняла решения и не знает, правильно ли она поступила! И естественно, каждый раз, прощаясь с ребенком, она мысленно просит у него прощения за то, что вынуждена это делать, потому что нужно зарабатывать. Как вы думаете, чувствует ли ребенок её эмоциональное состояние? Каково ему это всё ощущать? Ведь она поплачет, пожалеет себя, да и пойдет дальше работать, а он... он останется со своими эмоциями и конечно он будет плакать, потому что детская психика не способна к анализу всей ситуации в целом. Он чувствует, что маме плохо, когда она его отдаёт в Детский Сад – значит и мне тоже тут плохо. Мама ведь плохого для меня не сделает! Надо, наверное, добавить еще к этой истории то, что всё же у мамы получилось потом преодолеть свои волнения, но, к сожалению, только на втором ребёнке. Через два года, когда к нам пришла младшая сестра, всё было уже совершенно по-другому. В родителях чувствовалась уверенность, спокойствие, и ма-

*льшика очень быстро адаптировалась.*

---

Надо добавить, что я тоже не стала исключением. Я точно также чувствовала вину перед своей старшей дочерью, когда отводила её в садик. Работа на тот момент, у меня была ненормированная и возвращалась я зачастую уже тогда, когда она спала и я практически не видела ребёнка. Плюс добавился очень эмоциональный характер Ксении (старшая дочь) и мы в итоге получили постоянные слёзы и болезни в детском саду.

Родители! Не будьте эгоистами. Ребёнок тонко чувствует все, что с вами происходит и переживает намного больше, чем вы. Ведь во время адаптации он находится в новом месте с новым режимом и с новыми людьми. Когда взрослый меняет работу, он тоже испытывает волнение, но при этом он может контролировать свои эмоции, хотя бы потому что, его нервная система умеет это делать. Представляете, как ребёнку непросто справиться самому с этой ситуацией, тем более если он видит и чувствует, что его родители не уверены в своем решении.

Поэтому, прежде чем идти в Детский сад, вы должны точно для себя определить: действительно ли вам это нужно, готовы ли вы доверить своего ребенка другим людям и готовы ли вы эмоционально быть уверенным?

**Если мамочка или папочка настроят себя на позитивную волну и начнут излучать полнейшую уверенность – такое поведение гарантированно будет передаваться малышу и будет способствовать более мягкой адаптации.**

«Ну как же не переживать?» – спросите вы меня. Ведь ваше любимое (может даже единственное) чадо идет не понятно куда, а вдруг его там обидят, а если его не поймут, а вдруг его не докормят и еще очень много «вдруг» и «если». В этом вам поможет глава 3 и 4. Но прежде, чем перейти к ним, я отмечу еще несколько важных моментов, которые будет важно реализовать дома прежде, чем вы пойдете в Детский Сад.

## **Важный момент 1. Режим дня**

**Вы намного упростите жизнь ребёнку, если заранее будете следовать тому режиму, который введен в садике. Его можно узнать у заведующей или воспитателей. Приблизительно он такой:**

7.00 – 8.30 встречаем детей

8.30 – 9.00 завтрак

9.00 – 9.30 занятия

9.30 – 10.30 свободное время

10.30 – 11.30 прогулка



12.00 – 12.30 обед

12.45 – 15.30 сон

16.00 – полдник

16.30 – 17.30 свободная игра

18.00 – 19.00 прогулка

Режим очень приблизительный, не обязательно его соблюдать точь-в-точь, нужно обратить на основные временные промежутки – это время завтрака, прогулки, обеда и сна. Как показывается практика, дети, чьи родители примерно следовали режиму, намного легче привыкали к новым условиям, потому что их личный тайминг совпадал с таймингом Детского Сада (хоть что-то совпадает – уже хорошо!)

## **Важный момент 2.**

### **Грудное вскармливание**

Еще один фактор удачной адаптации – завершение грудного вскармливания (ГВ) хотя бы за месяц до того, как вы пойдете в Детский Сад.

Не для кого не секрет, что ребёнок, который «кушает грудь» еще находится в очень тесном контакте с мамой. Те, кто не отказался от ГВ после двух лет, замечали, что ребёнок использует грудь уже не для того, чтобы покушать, а для забавы или для успокоения. Так ему легче: заснуть, расслабиться после очень активной игры или успокоиться если что-

то или кто-то его обидел. Так легче маме, так легче ребёнку (когда он с мамой), но будет ой как сложно в Детском Саду, когда мамы с грудью рядом не будет.

**Чтобы не вводить ребёнка в стрессовую ситуацию во время адаптации, вам следует научить его справляться со своими эмоциями без грудного вскармливания.**

---

*Из практики*

*Ребенок к нам пришел на адаптацию в 2.4 года, мама утверждала, что они уже не на ГВ. Какого же было моё удивление, когда мальши не мог кушать обыкновенную пищу, он её не жевал, а насасывал ложку с едой. В итоге ребёнок толком ничего не ел, просто потому что не умел жевать, либо жевал очень медленно. Ну и конечно мальши ждал маму, как только он ее встречал, то сразу же поднимал её футболку и искал руками грудь. Я могу сказать, что ребёнку пребывание в детском саду в тот период ну точно никаких положительных эмоций не давало. Он все время «висел» на руках у воспитателей и пытался проникнуть к ним под платье, ничего толком не ел, был очень вялый, игры его не интересовали, прогулка нагоняла тоску. А все потому, что единственной целью во время пребывания в Детском Са-*

*ду у него было – найти себе успокоение в виде маминой груди! Большие ничего его не интересовало.*

---

Когда вы принимаете решение оставить ГВ, отправляя малыша в Детский Сад, знайте, что вы сами создаёте ситуацию для ребёнка, с которой ему эмоционально будет сложно справиться.

## **Важный момент 3. Соска**

Не все Детские сады разрешают приходить детям с пустышкой, поэтому тут следует заранее выяснить, какие требования установлены в том учреждении, в котором вы планируете адаптироваться.

Если вам не разрешат приходить с соской, то тут вы действуете также, как с грудным вскармливанием, т.е. минимум за 1 месяц до начала посещения, вы в домашних условиях отучаете от неё. Как вариант, можно оставить только на ночной сон, я не замечала, что дети как-то хуже адаптируются, если вы оставили только «ночную пустышку». Хотя, как показывает практика, если уж малыш засыпает без соски днём, то ему будет легко засыпать без неё и ночью.

Основные ошибки, которые совершают родители:

1. Ребенка от соски не отучили, а отправили в Детский Сад без неё в надежде на то, что воспитатели найдут подход, и так постепенно ребёнок отучится. «Так будет легче!» – говорят горе-мамы и папы. Но легче становится здесь только родителям, но не ребёнку. Напоминаю, что адаптация – это в любом случае стресс для малыша, ему нужно приспособиться ко всему новому. А во время стресса, чтобы успокоиться, что ваш ребёнок привык делать? Правильно! Соска поможет ему, но... её нет, поэтому, что мы получаем с вами на выходе? Раздраженного и нервного малыша!

2. Ребёнка решили отучить от соски в тот же день, как он пошел в Детский Сад. Родители (а я такую тактику чаще встречала среди бабушек и дедушек) объясняют такое решение тем, что малыш уже вырос, идет в новое место, заодно можно ввести изменения в привычный образ жизни ребёнка. Надо ли объяснять, какую нагрузку на психику оказывают такие изменения? У него и так сейчас стресс, а вы забираете у малыша в этот период одно из самых дорогих для него вещей – пустышку – замену маминой груди.

**Для более успешного привыкания, непосредственно перед самым посещением Детского Сада не меняйте ребёнку привычный образ жизни. Лучше это сделать постепенно за месяц до начала вашей адаптации.**

Если соска позволительна в Детском Саду (обычно в коммерческих разрешают, и мой сад не исключение), то тут всё просто, вы приносите несколько пустышек (2—3 штуки) в закрытом контейнере. При таком подходе детский сад берет на себя обязательства следить за чистотой сосок.

И уже здесь вы с воспитателями сами решаете вопрос об отучении от соски. Я рекомендую это делать уже после того, как ребенок привык к Детскому Саду (основные признаки положительной адаптации мы рассмотрим с вами позже) и после этого совместно (что немаловажно) вы и воспитатели отучаете от пустышки.

---

### *Из практики*

*Ребенок 3 года пришел к нам на адаптацию с соской. После того, как малыш привык, мама предложила воспитателю начать процесс отучения от пустышки. Договорились о том, что пока она остаётся только на дневной и ночной сон, в другое время соска не выдаётся малышу, он начинает учиться бодрствовать без неё. Мама согласилась и процесс пошёл. Прошла неделя и мы видим, что малыш никак не может привыкнуть, он стал более капризным, легко возбудимым, любая неудача (не поделил игрушку, не получилось быть первым, ударился и т.д.) сопровождалась слезами и словами: «Хочу к маме!». Плюс он стал тяжело*

*по утрам расставаться с мамой. У нас было такое ощущение, что мы откатились назад к адаптации. Всё расставил на свои места случай. В одно утро мне удалось увидеть, как они подходят к Детскому Саду. И какого же было моё удивление, что ребенок шёл с мамой за руку и с соской во рту. Перед дверью мама выдрала у него изо рта пустышку, и они гордо вошли в сад.*

*После разговора с мамой оказалось, что ей было тяжело отучить его, она считала, что всё же рано для него убирать соску и что она видит, что ему так спокойнее. Почему она нам об этом не сказала? Подумала, что так будет проще отучить. Пусть, мол ребёнок в садике будет без соски, а с мамой дома с ней. И она не могла понять, что оказывает «медвежью услугу» и подвергает малыша стрессу.*

---

И если уж вы решили отучить, то не надо играть в ро-  
машку «дам» – «не дам». **Хуже всего, когда мы с вами действуем непоследовательно.** Сначала сообщаем ребёнку, что теперь соски нет (мышка забрала, птичка в гнёздышко малышам попросила, случайно забыли там-то, потеряли и т.д.) – забираем – ребёнок плачет и настаивает – передумываем и каким-то чудом находим пустышку – даём то, что малыш просит. Образуется связь: я плачу – мне дают. Да еще и к тому же мама может обманывать?! Она сказала, что нет соски, а потом нашла!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.