

# mama's life. spb

журнал для мам

ИЮЛЬ / АВГУСТ / 2012

## **АФИША**

**ГДЕ ОТДОХНУТЬ  
С ДЕТЬМИ В ПЕТЕРБУРГЕ**

С. 56

## **НАСУЩНЫЙ ВОПРОС**

**АДАПТИРУЕМСЯ  
В ДЕТСКОМ САДУ**

С. 6

## **ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ**

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
ДЛЯ АКТИВНОЙ МАМЫ**

С. 16

## **ВЗРОСЛЕЕМ ВМЕСТЕ**

**ВЫБИРАЕМ КРУЖКИ  
ДЛЯ РЕБЕНКА**

С. 22

## **ВКУСНОЕ ДЕТСТВО**

**РЕЦЕПТЫ БЛЮД  
ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД**

С. 50

**ПОДПИСКА  
НА НАШ ЖУРНАЛ!**

С. 15



# Насущный вопрос

ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО ПОДКИДЫВАЕТ НАМ ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ БЫСТРОГО И ОДНОВРЕМЕННО ВДУМЧИВОГО РЕШЕНИЯ. НАША РУБРИКА – ДЛЯ ПОИСКА ОТВЕТОВ НА ТАКИЕ ВОПРОСЫ.



## Адаптируемся в саду



Текст: Ася Федотова

**СЛОВО «АДАПТАЦИЯ», КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О МАЛЫШЕ В ДЕТСКОМ САДУ, ПОРОЙ СТАНОВИТСЯ СИНОНИМОМ «КАТАСТРОФЫ». МЕЖДУ ТЕМ АДАПТАЦИЯ – ПРОЦЕСС ЗДОРОВЫЙ И ВАЖНЫЙ. КОНЕЧНО, ХОТЕЛОСЬ БЫ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК, ДВА ИЛИ ТРИ ГОДА СПОКОЙНО ЖИВШИЙ ДОМА С РЕДКИМИ ВЫЛАЗКАМИ «В СВЕТ», ОТПРАВИЛСЯ В ДЕТСКИЙ САД, НИКАК НЕ РЕАГИРУЯ НА ТО, ЧТО ЕГО ЖИЗНЬ В КОРНЕ ИЗМЕНИЛАСЬ. НО, СОГЛАСИТЕСЬ, ЭТО БЫЛО БЫ СТРАННО. КАК ЕСЛИ БЫ МЫ ПРОСНУЛИСЬ В КИТАЕ И СРАЗУ НАЧАЛИ ГОВОРИТЬ ПО-КИТАЙСКИ. АДАПТАЦИЯ – ЭТО ПРИСПОСОБЛЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ЖИЗНИ В НОВОЙ СРЕДЕ. КАК МЫ МОЖЕМ ЕЕ ОБЛЕГЧИТЬ?**

Все знают, что в самолете маску надевают сначала на себя, потом на ребенка. Так и здесь. Не забывайте о своем эмоциональном состоянии, ведь оно влияет и на ребенка. Ребенку легче адаптироваться к саду, когда вы уверены в том, что для него это хорошо. Если вас терзают сомнения и чувство вины – не сомневайтесь, ребенок это почувствует. Наберитесь спокойствия и уверенности.

### Поиграем в детский сад

«Язык» ребенка – игра. Самый лучший способ освоить что-то – проиграть это.

Первый приход в садик должен быть радостным. Лучше всего прийти в сад вместе с ребенком, провести там час-два и вместе уйти. В первые дни забирайте ребенка пораньше. Для малышек достаточно 2–3 часов. Детей до 3 лет желательно забирать до тихого часа в течение первых 10 дней. Хорошо, когда у мамы есть возможность находиться в группе вместе с малышом, чтобы он чувствовал себя спокойнее.

Подготовьте ребенка к походу в детский сад, расскажите ему о том, что его ждет, и играйте с ним в детский сад. Отправляйте туда мишку и зайца, меняйтесь ролями, пусть ребенок побудет и в роли ребенка, и в роли мамы, уходящей на работу, и в роли воспитателя. Проиграйте разные ситуации (пусть мишка и поплачет, и посмеется, поспит, сходит на прогулку и т.д.). Обязательно берите в сад любимую игрушку или предмет, к которому привязан ребенок (это может быть мягкая игрушка, машинка, платочек, подушечка и др.) Для ребенка это не просто вещь – это связующее зве-

## Слово родителям

• Мама Полина,  
сын Кирилл 2,8 года

Сначала Кирюшка пошел в частный сад, в 1,8 очень быстро адаптировался, и мы оставляли его до вечера без беспокойства. И спал там, и ел. Отходил полторы недели. Потом заболел, долго лечился, а потом нам дали место в государственном садике. Его долго не могли открыть, так что второй раз пошли в 2,3 года. Три дня радостно бежал играть, в 11 забирала бабушка. Потом понял, что это будет регулярно, несколько дней ревел при расставании. Почти не ел там, не слушался, и воспитатели жаловались. Потом стал спокойно расставаться, но есть так и не начал. И до обеда так и не оставляли ни разу. Отходил месяц в общей сложности. Слушаться воспитателей не начал, горшок не освоил, хотя я в то время решительно сняла памперсы (трудились над горшком дома). Единственный глюк сада – отучился от поильника. С детьми не общался. Мой вывод – не дозрел.

Ждем до осени и начнем адаптацию заново.

Из моих ошибок: я вышла на работу сразу и не могла сама его забирать из сада, т.е. воспитатели все высказывали бабушке. Лучше, чтобы сначала была мама и сама решала все вопросы питания, воспитания и прочего. И чтобы воспитатели знали, что мама будет на стороне ребенка. Мне даже за пять минут, что я их видела, приходилось достаточно жестко объяснять, что ребенок не может за один день научиться пить не обливаясь и проситься на горшок, если до сих пор ходил в памперсах. А то прямо недовольство было, что ребенок такой необученный.



но между домом и садом, олицетворение мамы и дома в детском саду. Если вы забыли игрушку – не жалейте времени, чтоб за ней вернуться. Для ребенка это так же важно, как для взрослого – взять с собой телефон и ключи от машины. Сходите с малышом «на экскурсию» в садик, куда он пойдет, до того, как ему предстоит там остаться. Покажите ему площадку, комнату, познакомьте с воспитателем.

### А на прощанье я скажу

Никогда не сбегайте от ребенка, не предупредив его. Возможно, это сэкономит вам немного нервов – вы не увидите детских слез, но детское доверие будет подорвано. И в следующий раз ребенок будет нервничать, ведь мама может исчезнуть в любую минуту. Ритуал прощания необходим. Ребенок, вероятно, поплачет, когда мама будет уходить (и возмож-

**BABYSLING**.ru

**ОСВОБОЖДАЕМ РУКИ,  
ДАРИМ СВОБОДУ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ,  
УЧИМ!**

ВСЕ ВИДЫ СЛИНГОВ,  
РЮКЗАКИ ДЛЯ НОШЕНИЯ ДЕТЕЙ

WWW.BABYSLING.RU  
VKONTAKTE.RU/BABYSLING

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
ЭТОГО КУПОНА

**5%  
СКИДКА**

реклама

SKYPE: SPB.BABYSLING.RU  
+ 7 981 70 550 70



## Мнение эксперта

### • Марина Кочевалова, воспитатель группы раннего возраста

Постарайтесь подстроить режим дня ребенка к режиму детского сада. Он во всех яслях примерно одинаковый: с 7 утра прием детей, большинство приходят к 8–8.15, в 8.15 завтрак, в 11.30–11.45 – обед, с 12 до 15 тихий час. Потому что очень неудобно в первую очередь самому малышу, если он во время прогулки клюет носом, но зато «разгуливается» к середине тихого часа.

Некоторые дети не хотят есть в детском саду, так как пища им незнакома. Узнайте заранее меню детского сада (можно попросить копию, в некоторых садах есть буклеты) и попробуйте готовить те же блюда дома.

До того как отвести ребенка в садик, постарайтесь приучить малыша к присутствию других взрослых, почаще выводите его в знакомую среду – в гости, на площадку.

Другие дети – самый большой источник стресса. Лучше научить ребенка взаимодействовать с ними как можно раньше.

В первые недели адаптации нервная система малыша подвергается большому нагрузкам. Поэтому лучше в этот период ограничиться только походами в сад и домой, без дополнительных развлечений.

но, будет плакать каждый раз), но для детей слезы – естественный способ выражения грусти, их не надо бояться. Зато малыш будет точно знать, что мама не уйдет без предупреждения. Чтобы успеть попрощаться с ребенком, соберитесь на 5–10 минут раньше (слишком долгие прощания не нужны).

Скажите ребенку, куда вы уходите и когда вернетесь. Маленький ребенок не ориентируется во времени, свяжите свое возвращение с его деятельностью в садике. Например: «Ты погуляешь, потом пообедаешь, а после обеда я вернусь».

Не «покупайте» у малыша право уйти, обещая подарки. Но иногда полезно принести ему какую-то приятную мелочь.

Помните, что при расставании в утешении нуждается именно ребенок, а не вы. Не ждите, что ребенок возьмет на себя роль взрослого и отпустит вас, разрешит уйти и не беспокоиться. Это ему важно чувствовать ваше спокойствие. Если вы видите, что вам прощание дается слишком тяжело, то найдите кого-то взрослого, кто может утешить вас, супруга, близкого друга, любого родителя, переживающего сходные переживания, психолога. ☺

Успешной адаптации вам и вашим детям!

## Об авторе



### • Ася Федотова

Психолог детского развивающего центра «Гранатик».

[www.granatik.ru](http://www.granatik.ru)