

## Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду

Совсем недавно кроха сделал свои первые шаги, произнес первые слова... И вот уже подошло время поступления в детский сад. Для каждой семьи поступление ребенка в детский сад несомненно значимое событие. Ведь это означает, что малыш уже подрос, у него (да и у его семьи) начинается новая *самостоятельная* жизнь, а мама может выйти на работу. Радостная весть о том, что ребёнку дали место в детском саду, быстро облетает всех родственников и друзей. А вслед за первой волной приятных эмоций неизбежно приходят переживания, тревоги. У родителей возникает масса вопросов и волнений, больших и маленьких. «Тепло ли в группе? Во что одеть? Хорошие ли воспитатели? А как наш малыш будет там без мамы и папы? И вообще, готов ли ребенок к детскому саду?» Переживания эти естественны, ведь все понимают, что период привыкания к садику весьма непросто, сопряжен со слезами, порой и с участвующими заболеваниями ребенка. Несмотря на это каждому родителю хочется, чтобы детский сад стал для малыша вторым домом на ближайшие 4-5 лет, чтобы ребенок благополучно развивался, общался и дружил с другими детьми и ходил в садик с удовольствием.

То, как привыкает малыш к садику, зависит от многих причин, в том числе и от индивидуальных особенностей. Но есть общие моменты, на которые хотелось бы обратить внимание.

- Как построено общение с мамой и другими родственниками?

В возрасте около года общение малыша с близкими взрослыми несколько меняется, основывается уже не только на эмоциях, но и включает в себя элементы делового сотрудничества (например, ребенок и взрослый вместе собирают пирамидку, рисуют, строят башню из кубиков и др.). Если опыт сотрудничества с родными людьми у ребенка достаточный, то и контакт с педагогами будет установить легче. Если же общение ребенка с мамой остается только эмоциональным, основанным на ласках и поцелуях, то оторвать его от себя крайне сложно.

- Часто ли в доме, где воспитывается будущий детсадовец, появляются гости? Оставался ли он сам погостить у родственников на пару часиков без мамы? Если да, то малыш не будет слишком бояться новых людей и легче расстанется с мамой.

- Приходилось ли вашему крохе играть с другими маленькими детьми на детской площадке или в гостях? Если это так, то у него уже есть представление о том, что детки – это живые существа, а не куклы, толкать и кусать их нельзя, а вот играть и бегать вместе интересно. Этот опыт также будет весьма полезным в детском саду.

- Умеет ли ваш ребенок играть с игрушками, а не просто раскидывать их по полу и перекладывать с места на место, может ли самостоятельно занять себя хотя бы на 10 минут? Если да, то это ещё один «плюс» в вашу пользу.

А если вы мысленно отвечаете «нет» на перечисленные выше вопросы, то, видимо, вам необходимо осознать, что ваш карапуз подрос, и немного изменить стиль ваших с ним отношений и семейного воспитания.

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Итак, помогите малышу накопить опыт делового сотрудничества со взрослыми.

Для того, чтобы ваш ребенок мог познавать сверстников, желательно, чтобы рядом с ним были другие маленькие дети. Приглашайте к себе в гости и на совместные прогулки знакомых с детьми, затевайте совместные увлекательные игры, учите ребенка делиться игрушками. Пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело.

Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешение поиграть вместе. Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример.

Учите сына или дочку играть с игрушками. Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, укладывать спать, в игрушечной машине можно перевозить конструктор. Когда взрослый несколько раз проделает все это вместе с ребенком, то малыш быстро усвоит навыки обращения с игрушками и легко найдет себе интересное занятие в садике. К тому же ребенку, умеющему занять себя игрой, проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди, поддерживайте его интерес и желание познакомиться и подружиться. Попробуйте иногда оставлять ребенка ненадолго с родственниками или подругой, пусть он привыкает спокойно расставаться с мамой и переключаться на время на общение с другими людьми.

Постарайтесь домашний режим ребенка приблизить к режиму детского сада: подъем утром около 7 часов, завтрак около 8 часов, прогулка в первой половине дня, обед примерно в 11.30 и сон-час после 12 дня. Соблюдение такого распорядка дня дома значительно облегчит привыкание малыша к садика.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать

себя в группе более уверенно. Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но ведь таким путем не сформируются здоровые привычки в питании и самостоятельность за столом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку.

Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром. Играйте с ребенком в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике. О том, что, если мама и папа работают, они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут «детками», которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать.

Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и, конечно, он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Укрепляйте здоровье ребенка. Самый простой способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде. Ходите в гости. Гуляйте в любую погоду, старайтесь как можно больше времени проводить на улице.

Все эти меры и составляют **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ**.

В результате Ваших стараний к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. будет уметь самостоятельно кушать и пользоваться горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Будет готов к общению со сверстниками, не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ** наступает с того дня, когда ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка

меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже «регрессировать» — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В этот период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова «впал в детство», стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

**Как долго может протекать адаптационный период?** Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садiku сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садiku в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

### **Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?**

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садiku, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое.

Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход. Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда. В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом.

На практике такой режим адаптации не всегда устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка). Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой «ключ от квартиры», без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика. Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания. Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла? Дома играйте в «детский сад», пусть игрушки возьмут на себя роли «деток» и «воспитателей», это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать на неприятные эмоции и напряжение. Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях. Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Не стоит ждать, что ваш малоежка, адаптировавшись, начнет просить на завтрак добавки или превратится в садике в заводилу группы, если дома он предпочитает тихонько рассматривать картинки в книжках. Адаптировавшись, ребенок станет вновь «самим собой», исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональные проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько

месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам стоит обратиться к психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.



