

Поступление в детский сад – очень важный и трудный этап в жизни ребенка любого возраста. Это связано с тем, что малыш впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке, сталкивается с новым окружением, незнакомыми людьми, новыми требованиями и новыми отношениями. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться.

Приспособление организма и личности к новой обстановке называется **адаптацией**.

Дело в том, что примерно до 3-х лет ребёнок не испытывает выраженной потребности в общении со сверстниками, зато в этот период сильно проявляется привязанность к матери и близким людям. Кроме того, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях.

Основные особенности нормально текущего периода адаптации

Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

Когда **ребенок не хочет ходить в садик** и плачет по утрам, это верный признак того, что ребенку еще неуютно в садике и он не уверен, что находится там в безопасности. В ваших руках понять эти страхи ребенка и рассеять их. Видя, что вы уходите из садика, оставляя его там, ребенок боится:

- заберете ли вы его отсюда?
- в опасное ли место вы идете и сможете ли оттуда вернуться?
- что он будет делать все это время без вас?
- иногда ребенок боится других детей и еще не умеет с ними

общаться

Адаптация к детскому саду пройдет намного легче, если каждый раз перед садиком вы будете разговаривать с ребенком, объясняя ему, куда он идет и куда Вы потом уходите, что вы будете делать, а что он; и что после всего сделанного вы придете и заберете его, а он пусть ждет вас. Говорите с ним о садике дома, рассказывайте.

- не растягивайте момент прощания с ребенком;
- рассказывайте ему, что будете делать, пока он в садике (он должен знать, что вы в безопасности);
- расскажите ему, что он может делать в садике;
- расскажите, что воспитательница (лучше называть по имени) с ним поиграет, ему поможет (он должен знать, что он в безопасности);
- попросите его показать вам, куда он кладет или вешает свои вещи в садике, где он играет обычно, попросите принести и показать вам его любимую здесь игрушку. Это сплотит вас, ребенка и садик, и он будет думать о вас, играя с этой игрушкой;
- говорите уверенно с ребенком. Когда вы говорите с ним умолятельным или несчастным тоном, он думает, что может переубедить вас не отводить его в садик и будет плакать еще сильнее;
- если есть возможность, приходите в выходные к садику по тому же пути, как обычно и играйте рядом с садиком хотя бы полчаса. Вначале ребенок будет пугаться, думать, что вы ведете его в садик, но со временем он привыкнет к месту и потом не будет так волноваться по утрам перед садиком. Это место будет для него теперь связано и с вами тоже;
- помните, вы не одни, миллионы матерей переживают то же самое каждый день.

Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями – это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 3,5-4 лет с садиком торопиться не стоит –

в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться. С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно принять для себя ту коллективную систему, которую представляет из себя муниципальный детский сад. К тому же далеко не всегда у родителей есть возможность так долго находиться с ребенком в декретном отпуске. Поэтому большинство детей начинает посещать детский сад около 2 лет.

Подготовка к детскому саду

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка – чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения 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. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек – пусть это будет даже самая обычная игра в мяч – главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой.

Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать,

поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. 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, то 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 кровать, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

Играйте в игры на подражание – "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

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. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) – обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора.

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.

Здравствуй, детский сад!

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить.

Приводить ребенка в садик лучше летом (конец июля – август или в самом начале учебного года), наихудший – конец осени, зима, начало весны – на этот период приходится наибольшая заболеваемость гриппом и ОРВИ.

В это 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 садику 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 садику 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 садику, 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).

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. 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. Как один из вариантов – ребенка приводят на час – полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда. Конечно, в идеале привыкание к садику должно быть постепенным, и следовать вы должны желаниям ребенка: сначала вы полгода ходите в кратковременную группу вместе с ним, затем около двух недель приводите на прогулку, затем еще две недели он приходит с утра на два часа. Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую

истерии. 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 неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение – болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

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.

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 обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.