

Детский сад - особое место, и особое не потому, что новое, а потому, что это целый пласт интересной, неповторимой жизни, который может оказать существенное влияние на все последующие годы ребёнка. Не случайно в воспоминаниях многих взрослых дошкольная пора помнится в мельчайших подробностях, а многочисленные отрезки взрослой жизни лишь изредка напоминают о себе.

Каким останется для ребёнка образ детского сада, во многом зависит от того, как проходило привыкание к нему. Адаптация к детскому саду сегодня является одной из волнующих проблем для родителей. Их очень беспокоит, как будет реагировать ребёнок на изменения в привычном течении жизни, понравится ли ему в детском саду, как быстро он к нему привыкнет. Переживания родителей вполне оправданы, ведь для многих малышей это первый сильный стресс в их жизни.

К сожалению, процесс привыкания к детскому саду зачастую протекает сложно и болезненно. Почему это происходит и **как сделать адаптацию менее критичной, расскажем в этой статье.**

В основном наши советы будут касаться детей двух-трёх лет. Это классический возраст для поступления в детский сад.

Прежде всего необходимо определиться с выбором дошкольного учреждения, хотя сегодняшняя ситуация с их нехваткой такую возможность почти исключает. Но если выбор есть, желательно, чтобы детский сад находился недалеко от дома, так как слишком долгая дорога и необходимость раннего подъёма будут утомлять ребёнка.

Поскольку на привыкание малыша к новому образу жизни может потребоваться до полугода, родители должны рассчитать свои силы и пересмотреть некоторые планы. Это своего рода **адаптационный период для взрослых**, который позволит подстроиться под особенности адаптации ребёнка.

Некоторые родители, отдавая сына (дочь) в детский сад, планируют выйти на работу уже через неделю. И если ребёнок в этот срок не укладывается, начинают нервничать и переживать, заряжая своим состоянием малыша. Стресс, который переживает ребёнок, снижает защитные силы его организма. Реакция незамедлительно проявляется в виде болезни, и процесс адаптации растягивается на неопределённое время. Разумное решение принимают мамы, которые отдают ребёнка в детский сад раньше, чем выходят на работу.

Многие дети, начиная посещать детский сад, часто болеют. В основном причиной являются вирусы, с которыми детский организм ранее не встречался. Но тяжесть болезни будет зависеть от силы иммунитета: одни дети получают простой насморк, а в других может начаться отит, бронхит и др. В связи с этим мы рекомендуем **как можно раньше начинать укреплять здоровье ребёнка.** Стараться больше времени проводить с ним на воздухе, всегда одевая по погоде: и перегрев (излишнее укутание), и охлаждение (слишком лёгкая одежда) могут стать причиной простудных заболеваний. Если родители готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребёнка, то надо постепенно приучать его к обливанию холодной водой, к зарядке на свежем воздухе. Дома ребёнок может ходить босиком, если температура не менее 20 градусов. Эти меры, скорее всего, не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возможных осложнений.

Многие родители следуют необходимым рекомендациям по уходу за ребёнком и организации его режима до тех пор, пока считают его маленьким (приблизительно до года) Если ребёнок развивается без проблем, то постепенно следование разумному режиму меняется в нужную для взрослых сторону: позже уложили спать, естественно, позже подняли утром, тем самым отодвинули дневной сон на более позднее время или вообще обошлись без него. В связи с этим изменились и часы приёма пищи. Поскольку подобный режим удобен для взрослых, он постепенно закрепляется и становится привычным.

В нашей практике были ситуации, когда родители приводили ребёнка для знакомства с психологом после часа дня. На вопрос «Почему вы не пришли пораньше, ведь сейчас у ребёнка время сна?» отвечал недавно проснулся». Когда психолог выяснял, как родители собираются строить «прыгающий» ночной и дневной сон ребёнка, ведь ему через неделю идти в детский сад, они спокойно отвечали «Будет раньше просыпаться». Нетрудно представить состояние малыша, которому придется кардинально изменить образ жизни.

Мы советуем заранее, хотя бы за месяц, **узнать особенности режима дня группы, которую будет посещать ребенок, и в соответствии с этим постепенно перестроить домашний режим.**

Для всех дошкольных учреждений режим практически одинаков. Обычно дети завтракают, с 8.30 до 9.00 дети завтракают, с 9.00 до 10.30 с ними проводятся занятия, затем до 11.30 прогулка, около 12 часов обед, с 12.30-13.00 до 15.00-15.30 дневной сон.

После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 16.30-17.00 часов. Последнее время в детских садах воспитатели не усердствуют в проявлении особого внимания к неспящим детям, поскольку их становится всё больше. Их просто просят тихо лежать. Но если малыш отказывается ложиться во время сна, период его адаптации осложняется и затягивается.

Мы рекомендуем приучать ребенка дома к дневному отдыху с 13.00 до 15.00 часов. Если он не может заснуть - пусть спокойно полежит в кровати. Чтобы ребенок приходил в детский сад бодрым, вечером его надо укладывать спать не позднее 20.30.

Желательно заранее познакомиться с ассортиментом блюд, которые готовят в детском саду, и постепенно приучать к ним ребенка. Иногда на первоначальном приеме у психолога выясняется, что питание многих детей очень сильно отличается от питания в детском саду: они предпочитают макароны, сосиски, пельмени, чипсы. Проблемы возникают и с детьми, привыкшими к блюдам национальной кухни.

Период подготовки к детскому саду не ограничивается только рекомендациями по соблюдению соответствующего режима дня. В последние годы мы столкнулись с ситуацией, когда в детский сад приходят неговорящие дети, причём им уже исполнилось два с половиной года. На вопрос «Читаете вы детям книги?» некоторые родители отвечали: «Нет, а что уже надо?»

Сложная ситуация складывается и с навыками самообслуживания. В раздевалке первой младшей группы часто можно увидеть одну и ту же картину: дети двух с половиной и трёх лет сидят и ждут, когда их начнут одевать. Оказывается, они не владеют элементарными навыками самообслуживания, их не научили этому дома. Не все родители знают (или не хотят знать), что к двум годам ребёнок уже способен сам одеваться.

При подготовке к посещению детского сада, родителям нужно взять за правило: собираясь на прогулку, не торопиться одевать ребёнка - пусть он попробует справиться сам, даже если это займёт больше времени. Следует спокойно объяснить, как правильно надеть футболку, колготки, сапоги, куртку и т.д. Овладев данными навыками, ребёнок будет чувствовать себя в детском саду более уверенно.

Примерно так же обстоит дело и с туалетом. Памперсы стали обычным явлением для детей двух-трёх лет. Современные родители избалованы приспособлениями для облегчённого ухода за ребёнком. Памперсы избавляют их от ночного беспокойства по поводу мокрых простыней. Благодаря одноразовым подгузникам стало возможным путешествовать с детьми, не обременяя себя бесконечной стиркой. И это можно только приветствовать. Но если ребёнок готовится к детскому саду, то от памперсов надо постепенно отказываться, даже если на первых порах придётся носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи. Осознанно ходить на горшок дети начинают после полутора лет, когда у них появляется ощущение «хочу писать». До этого возраста всё происходит рефлекторно. Приучать детей к горшку надо доброжелательно, но настойчиво, а памперсы в этот период использовать только для прогулок. Если продолжать надевать их дома, это будет сбивать ребёнка с толку: то можно писать в штаны, то нельзя.

К элементарным навыкам самообслуживания относятся и умения самостоятельно есть, правильно держать ложку, чашку. Если такие навыки не сформированы дома, то это стрессовая ситуация не только для ребёнка, но и для воспитателя.

Тяжело вливаются в коллектив дети, не умеющие или не желающие общаться со сверстниками и чужими взрослыми. Чаще всего это малыши, отличающиеся болезненной привязанностью к маме. С ними будет трудно даже самому хорошему воспитателю.

Идеальный вариант для таких детей - группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы приходят два-три раза в неделю на два-три часа вместе с мамой.

Задача родителей - расширять круг общения ребёнка. Надо чаще ходить с ним в гости, особенно в семьи с маленькими детьми. Именно ходить в гости, а не приглашать детей с мамами к себе, потому что поход в чужой дом - своего рода полезное испытание. Надо учить ребёнка общаться со сверстниками на детской площадке: как попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребёнка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Очень важно до поступления в дошкольное учреждение учить детей играть. Ребёнку, умеющему занять себя игрой, проще влиться в коллектив, найти друзей. К сожалению, игровая деятельность современных двух-трёхлетних детей сводится к простым манипуляциям с игрушками (стучать, бросать, ломать). Они ещё не умеют строить игровой сюжет.

Организованные дома сюжетно-ролевые игры (в куклы, больницу и т.д.) учат ребёнка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром. Очень хорошо попробовать поиграть в «детский сад». Это поможет ребёнку усвоить, что маме и папе

нужно работать, поэтому своих детей они отводят в детский сад, где есть интересные игрушки, весёлые занятия, много других детей.

Дети любят слушать рассказы родителей об их детстве. Они узнают, что их мамы и папы тоже ходили в детский сад, с интересом расспрашивают, какие у них были игрушки, чем их кормили. Если регулярно проводить такие беседы, то есть вероятность, что малыш начнёт ходить в детский сад с радостью, потому что будет знать, что его ожидает. Ведь чаще всего детей пугает неизвестность.

Можно попросить у заведующей детским садом, в который записан ребёнок, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки. Лучшее время для этого - вторая половина дня, когда за детьми приходят родители. Малыш посмотрит, как дети гуляют, чем с ними занимается воспитатель, и увидит, что за всеми малышами обязательно приходят родители.

Во многих дошкольных учреждениях комплектование новых групп происходит в начале лета. Однако этот период не очень удачное время для адаптации ребёнка к новым условиям: из-за отпусков могут меняться воспитатели, состав группы не стабилен. Для ребёнка это может стать дополнительным стрессом. **Лучшее время для начала посещения детского сада - август и сентябрь:** группы укомплектованы, основные воспитатели приступили к работе.

Кроме того, в муниципальных детских садах, как и в других образовательных учреждениях, в сентябре начинаются занятия, и ребёнок сможет принимать активное участие во всех видах деятельности вместе с другими детьми.

Наихудшим периодом для адаптации считается конец осени, зима, начало весны - на это время приходится пик заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Во многих детских садах существует практика первоначального знакомства психолога с ребёнком. Это знакомство направлено не столько на то, чтобы понять уровень развития будущего воспитанника, сколько на то, чтобы составить представление о его привычках, особенностях поведения, узнать, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), поговорить с родителями о методах воспитания в семье, обсудить беспокоящие их проблемы. Полученная информация поможет найти индивидуальный подход к ребёнку.

Если такая беседа в ДОУ не предусмотрена, родители могут сами обратиться к психологу с просьбой о встрече.

Во многих детских садах родители заполняют различные анкеты, в которых отвечают на вопросы об условиях жизни и воспитания ребёнка. Одна из таких анкет называется «карта адаптации»: в ней отмечаются особенности сна, питания детей, их взаимоотношения со взрослыми и сверстниками; отдельно указываются особенности физического и психического развития ребёнка. Адаптационные карты отдают воспитателю, чтобы он заранее знал, какие дети придут к нему в группу.

В каждом дошкольном учреждении, как правило, составляется специальный график поступления новых детей. В соответствии с существующей нормой принимают два ребёнка в неделю, например в понедельник и среду. Такой график позволяет родителям выбрать наиболее удобный день для первого посещения детского сада, а воспитатель может уделить больше внимания каждому вновь приходящему в группу малышу.

Наконец наступил день, когда ребёнок впервые идёт в детский сад. Что должны предусмотреть родители? Прежде всего убедиться, что он здоров. Плохое самочувствие может надолго отрицательно окрасить образ детского сада. Нет ничего страшного в переносе даты первого посещения.

Родители должны заранее решить, с кем ребёнок в первый раз пойдёт в детский сад. Если он не возражает, лучше отправить его с тем членом семьи, с кем ему легче расстаться, после ухода которого он не будет переживать.

Выбор места для привыкания ребёнка к детскому саду родители определяют вместе с воспитателем. Можно в течение нескольких дней приходить на игровую площадку и включаться в совместную деятельность с ровесниками. Однако многие педагоги отмечают, что большинство малышей отрицательно реагируют на новых взрослых и детей, которые могут оказаться на участке, они чувствуют себя более защищёнными в помещении.

Стоит ли маме находиться рядом с ребёнком в детском саду в начальный период адаптации? Одни специалисты отрицательно относятся к этому, считая, что такая ситуация только затягивает неизбежное расставание, к тому же другие дети плохо реагируют на чужую маму и задаются вопросом, почему нет моей. По мнению этих специалистов, будет лучше, если с первого дня ребёнок останется в группе без мамы, а опытные воспитатели возьмут заботу о нём в свои руки.

Представители другого подхода утверждают, что полноценное привыкание к детскому саду будет более эффективным, если ребёнка поддерживает мама. Это снимает напряжение, которое у него возникает, и придаёт ему уверенность.

Мы придерживаемся позиции совмещения этих двух подходов, полагая, что в самые первые дни мама должна быть рядом с ребёнком, но это «рядом» не надо понимать буквально. Например, когда мама приходит с малышом первый раз на прогулку, не обязательно повсюду следовать за ним. Если ребёнок спокойно играет и о маме не вспоминает, ей можно отлучиться на некоторое время или понаблюдать за его поведением со стороны. Не нужно переживать, если в первые дни привыкания к детскому саду ребёнок плачет. Это естественно в период адаптации, ведь у него настоящее горе: он расстаётся с самым дорогим человеком - мамой. Малыш ещё не знает, что мама обязательно придёт, ещё не может понять, что с ним происходит, и таким образом реагирует на ситуацию. Плач - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться.

В идеале привыкание к детскому саду должно быть постепенным: около двух недель надо приводить ребёнка на прогулку, примерно столько же дней приводить с утра и оставаться с малышом до обеда, а затем в течение недели-двух забирать его после сна. Однако такой график редко кому удаётся выдержать.

Очень важно, чтобы у родителей хотя бы в первые дни была возможность оставлять ребёнка в детском саду на два-два с половиной часа (например, привели в то время, когда начинается прогулка, и оставили до обеда). Чаще всего уже после нескольких прогулок воспитатель предлагает попробовать приводить малыша с утра.

Хотим предостеречь родителей от методов, которые практикуются во многих детских садах. Воспитатель видит, что ребёнок в первый день пребывания в группе не плачет, и предлагает родителям оставить его в следующий раз на целый день, полагая, что адаптация проходит успешно. Однако через несколько дней малыш отказывается идти в детский сад или утро начинается плачем и капризами, которых не было в первые дни. Оказывается, столь длительное пребывание в детском саду - большая нагрузка для нервной системы ребёнка, и адаптационные механизмы не выдерживают - ломаются. **Для душевного благополучия малыша не стоит торопиться оставлять его на целый день.**

Дети двух-трёх лет ещё очень нуждаются в «заместителе» мамы. Это может быть какой-нибудь атрибут, например мамин носовой платок, любимая мягкая игрушка или предмет, с которым вечером малыша укладывают спать. Прижимая к себе эту частичку дома, ребёнок чувствует себя гораздо спокойнее.

Родителям необходимо продумать и своё поведение после возвращения ребёнка из детского сада: рассказать, как они скучали без него, проявить ласку, нежность, которых так не хватало ему в детском саду.

Очень важно в выходные дни сохранять такой же режим, как в детском саду. Конечно, можно позволить ребёнку поспать чуть дольше, но не нужно разрешать «отсыпаться», что существенно сдвигает распорядок дня.

Если ребёнок болеет и остаётся дома, наслаждаясь привычным общением с близкими, родители не должны потакать всем его прихотям - ведь в детский сад надо будет возвращаться. Ребёнок быстро улавливает настроение взрослых и на бессознательном уровне «понимает»: нужно лишь денёк-другой поплакать, чтобы обеспечить привычную жизнь дома.

Если адаптация проходит успешно, негативные проявления постепенно сойдут на нет. **Полная адаптация ребёнка к детскому саду возможна не раньше, чем через два-три месяца.** В течение этого периода следует заботиться о том, чтобы ребёнок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и новой жизнью. Нужно постоянно проявлять интерес к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивать его рассказы, сохранять рисунки и аппликации, которые он приносит домой.

Но иногда бывает так, что состояние ребёнка течением времени не нормализуется, появляются всё новые эмоциональные проблемы (страхи, истерики, агрессия, тревожность). Если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему постоянно плачет в группе, не идёт на контакт с детьми или с воспитателем, то это говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае родителям обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

Главное - не отчаиваться, если сразу не всё получается, и не торопиться с выводами. Верить в то, что ребёнок привыкнет к детскому саду и будет ходить в него с удовольствием.