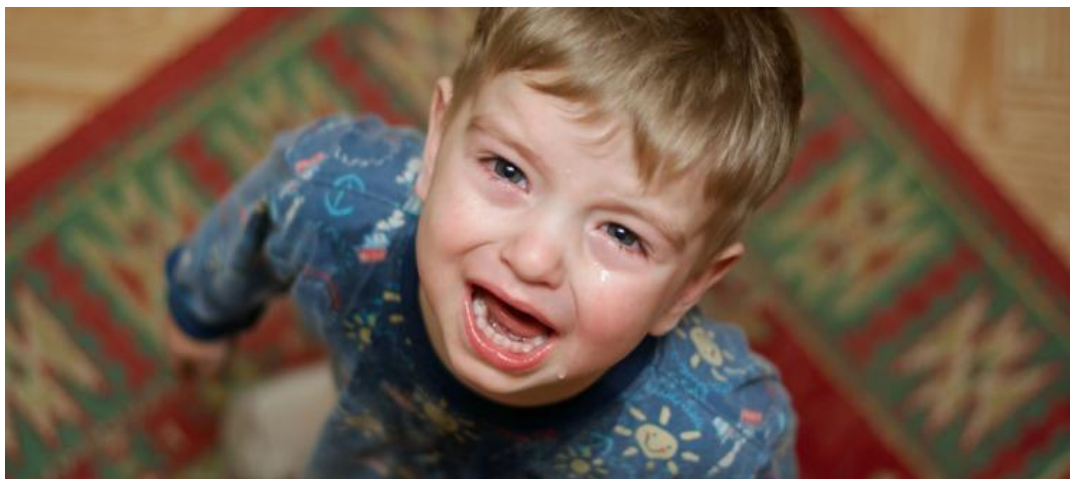


Первый раз в детский сад: как быстрее адаптироваться?

Психология



Теперь все по-взрослому: готовимся к детскому саду!

Водить или не водить ребенка в детский сад? Мнения родителей на этот счет расходятся. Одни считают, что лучше воспитывать малыша дома самостоятельно, окружить его ежедневной заботой, защитить от частых болезней и обеспечить индивидуальный подход к воспитанию. Другие предпочитают обратиться за помощью профессиональной няни. Третьи полагают, что только детский сад поможет ребенку социализироваться и разносторонне развиваться. Выбор этот, конечно, очень индивидуален. Но если вы поняли, что в вашей ситуации без детского сада не обойтись, подготовьте к нему ребенка лучше заранее.

Привыкание ребенка к новым условиям можно разделить на два этапа: когда вы только знакомите малыша с понятием «детский сад», рассказываете, что его ждет и обучаете всему, что пригодится в саду, и первые месяцы посещения детского сада, когда у ребенка уже складывается собственное впечатление о новом месте.

С чего начать?

Вспомните, с чем у многих из нас до сих пор ассоциируется детский сад. Строгий воспитатель, невкусный борщ, пенка на молоке, нежелание спать в обед, страх, что мама вечером не заберет. А теперь срочно обо всем этом забудьте и никогда не рассказывайте ничего подобного своему ребенку! Позитивный опыт — вот главное, что вы должны передать малышу, во всяком случае, на начальном этапе привыкания к детскому саду.

На разведку. Чтобы поход в детский сад не стал для крохи серьезным стрессом, начать готовиться лучше заранее — минимум за два-три месяца. Сводите ребенка на экскурсию, изучите территорию садика, понаблюдайте за детьми на прогулке — обсудите, чем они занимаются, во что играют. Рассказывайте малышу про то, что его

ждет, — новые друзья, увлекательные занятия, прогулки два раза в день. Но не переусердствуйте, будьте честными — завышенные ожидания могут навредить адаптации.

Выход в свет. Малышу важно научиться спокойно, проводить время без мамы в окружении незнакомых людей. Здесь будут полезны групповые развивающие занятия, детские комнаты в больших супермаркетах — словом, любые ситуации, в которых ребенку будет интересно и комфортно без родственников. С таким опытом он гораздо легче будет воспринимать расставания с мамой в детском саду.

Я сам! Научите ребенка есть с помощью вилки и ложки, одеваться, раздеваться, пользоваться горшком. Малыш гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке, если большинство действий он сможет совершать сам, без помощи посторонних. В саду у воспитателей не всегда бывает достаточно времени, чтобы уделить внимание каждому ребенку и проверить, кто как ест или кто как одет.

Режим дня. До трех лет дети успевают привыкнуть к определенному [распорядку дня](#), принятому дома. Постарайтесь перестроить режим малыша так, чтобы он легко просыпался за час-полтора до того времени, когда нужно будет идти в сад. Если ребенок не спит днем, попросите его просто полежать в кровати, почитайте книжку, расскажите сказку или поиграйте — например, пусть малыш закроет глаза и попробует по памяти описать все предметы, которые находятся в комнате, прекрасно подойдут и [игры на развитие воображения](#).

За столом. Чаше всего еда в саду отличается от той, которую ребенок привык, есть дома. Поэтому заранее познакомьте малыша к традиционным блюдам детсадовского меню — борщом, гороховым супом, компотом, запеканкой, рыбой. Обратите внимание, сколько времени ваш ребенок проводит за столом (прием пищи в саду занимает приблизительно 30 минут) и постарайтесь не устраивать перекусов. Если у малыша есть проблемы с аппетитом, заранее поговорите об этом с воспитателем, попросите не настаивать и проявить терпение.

Поехали!

И вот, наконец, подготовка закончилась, и важный день настал: ваш малыш идет в детский сад! Привыкание ребенка к новым условиям может проходить по-разному. Психологи выделяют несколько типов адаптации:

- Первый и самый распространенный вариант — адаптация *активная* — малыш плачет, не хочет отпускать маму, по утрам говорит, что больше в сад не пойдет.
- Другой тип поведения — *отложенная* адаптация — поначалу ребенок с удовольствием ходит в детский сад, захлеб рассказывает о том, что нового узнал, и утром, убегая в группу, даже забывает попрощаться. Но через две-три недели он осознает, что ходить в садик теперь придется постоянно, и начинаются капризы и переживания.

- *Пассивная* адаптация на первый взгляд незаметна — малыш спокойно идет в сад, не капризничает, играет с другими детьми. В данном случае признаки адаптации бывают скрытыми — меняются вкусовые привычки, продолжительность сна, может появиться агрессивность.

Важно помнить, что какой бы тип привыкания не переживал ваш ребенок, через два-три месяца острая фаза, как правило, проходит, и малыш полностью приспосабливается к новым условиям. Чтобы облегчить этот процесс, необходимо соблюдать несколько полезных правил.

Спокойствие, только спокойствие. В первые дни вы, конечно, будете переживать, и расстраиваться не меньше ребенка. Настройтесь! Возьмите себя в руки, вашего волнения малыш ни чувствовать, ни уж тем более видеть не должен. Постарайтесь, чтобы в период адаптации дома ребенку было спокойно и комфортно. Будьте терпеливы к капризам — скорее всего они вызваны перегрузкой нервной системы.

Учитесь прощаться. В первое посещение детского сада не оставляйте ребенка сразу одного, побудьте немного в группе, понаблюдайте, как он себя ведет. Освоился и спокойно играет с другими детьми — попробуйте выйти ненадолго. Если соберетесь уйти на час или дольше, не делайте это тайком, проговорите: «Я сейчас схожу в магазин, а потом обязательно за тобой вернусь!». Ребенок должен понять, что мама уходит не навсегда.

Придумайте и отрепетируйте с малышом определенный способ расставания (воздушный поцелуй, «дай пять» или что-нибудь подобное), такой маленький ритуал позволит ребенку быстрее привыкнуть к неприятному моменту.

Подберите гардероб. Вещи для детского сада должны быть комфортными и максимально простыми, чтобы ребенок мог сам без труда переодеваться. Минимум застежек, а если они есть, то лучше, чтобы они находились спереди. Обувь тоже должна быть удобной, предпочтительно на липучках.

Проявляйте интерес. Встречая малыша после садика, интересуйтесь, как он провел день. Обсуждайте все, что произошло с момента вашего расставания. Цените его успехи, подсказывайте выходы из сложных ситуаций. Хвалите его за то, что он ходит в садик, совсем как мама с папой на работу.

И самое главное — будьте терпеливы, радуйтесь каждому, даже самому маленькому успеху вашего ребенка, и у вас все обязательно получится, вместе!