

## *Адаптация к детскому саду взгляд психолога*

Мне часто родители малышей задают вопрос: «А что можем сделать мы, родители, чтобы адаптация к детскому саду произошла наиболее успешно, максимально безболезненно, чтобы ребёнок сам шёл в сад (желательно без истерик), и понимал, что садик - это не наказание?»

Давайте попробуем разобраться... Рассмотрим несколько аспектов.

Итак, если сам родитель считает, что детский сад - это наказание, место, где нужно «перетерпеть», «отбыть время» – то с большой долей вероятности, так будет считать и ребёнок.

Если родители не уверены сами, что ребёнку необходимо посещать детский сад (или хотя бы один из родителей не считает это обязательным) – проблемы адаптации скорее всего будут. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются, и тогда он использует любые их колебания для того, чтобы не расставаться с ними. Быстрее и легче привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Если у родителей (в особенности у мамы!) есть настрой: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. Я хочу, чтобы он пошёл в садик» - то уверенность мамы в благополучном времяпровождении в саду передастся ребёнку, и поддержка мамы, её спокойствие, уверенность в том, что с ребёнком в саду будет всё хорошо – обязательно поможет малышу справиться с возможными трудностями.

У маленьких детей нет ощущения времени. Каждый раз, когда мама исчезает из поля зрения – для малыша до двух-трёх лет она исчезает «навсегда». И в чувствах он пока разбирается с помощью мамы. И желания пока для него неотделимы – мама хочет того же, что и я. Разве может быть по-другому? Поэтому очень важно малышу проговаривать чувства – свои и ребёнка, желания, рисовать «линию времени» на сегодняшний день.

Например, «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Тогда каждый из нас сможет заниматься своим интересным делом. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой, и мы вместе пойдём домой». Если Вы или ребёнок испытываете тревогу, можно добавить: «Иногда я волнуюсь – как пройдёт твой день в саду, как пройдёт мой день на работе, всё ли получится сделать, что хотелось бы. Многие люди испытывают волнение, это нормально. Но я верю, что я справлюсь с работой, у меня всё получится, а тебе будет интересно в детском саду. А вечером мы с тобой

сможем поделиться впечатлениями о том, как прошёл день. Мы сможем друг другу рассказать много интересного!»

Необходимо рассказать ребёнку о режиме детского сада: что, как, и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее Ваш малыш пойдёт в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что всё происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Желательно поговорить с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей, и иногда ему придётся немного подождать своей очереди.

Конечно, значительно облегчают адаптацию умение пользоваться горшком, самостоятельно есть, общаться с детьми – обращаться к ним по имени, знакомиться, не отнимать, а обмениваться игрушками.

В присутствии ребёнка важно избегать критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребёнок автоматически примет Вашу позицию («Если маме здесь не нравится, то и мне плохо. Я не хочу в детский сад!»). Никогда не пугайте ребенка детским садом! Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок посещал детский сад, важно создать положительный образ садика.

В период адаптации нужно эмоционально поддерживать малыша. Теперь вы с ним проводите меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, поддерживайте его, говорите о своих чувствах к нему. Например: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, а потом привыкаешь, и тебе становится интересно. Я тоже скучаю! Я тебя очень люблю!»

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку, избегать сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. Дома ребёнок должен эмоционально отдыхать.

Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают, и ребёнок заболевает. А после болезни адаптацию приходится проходить заново. Поэтому к концу второй и четвёртой недели посещения детского сада желательно оставить ребёнка дома отдохнуть и набраться сил.

Я желаю Вам и Вашим деткам успешной адаптации к детскому саду, получать море эмоций каждый день, делиться ими друг с другом и другими членами Вашей семьи, поддерживать друг друга в трудных ситуациях!

Н.В.

Педагог – психолог Долгушина