

## Как приучить ребенка к детскому саду

### 1. Почему ребёнок не хочет в садик?

Для ребёнка садик - это стресс. Если до этого он сидел дома, и мама о нём заботилась и многое делала для него и за него, то теперь он "неожиданно" и "не понятно почему" должен отправиться в садик, где есть много не знакомых людей, взрослых и маленьких. Эти люди начинают выдвигать определённые требования (например, что игрушки нужно класть на то место, где их взял).

И тут ребёнок начинает сталкиваться с социальной жизнью: теперь необходимо направлять своё поведение в соответствии с мнением других людей. Теперь нужно учиться общаться и взаимодействовать с другими людьми. И всё это происходит на "чужой" ребёнку территории - в садике. Одно дело взаимодействовать с другими детьми на "своей" территории (например, детской площадке, где вырос ребёнок), а другое дело в садике, куда его привели и "бросили".

Вся эта ситуация вызывает стресс. Ребёнок пытается (и это логично) с ним справиться путём устранения причины, - "Нужно перестать ходить в садик, осталось только с мамой договориться, ведь раньше она могла со мной сидеть дома, и всё было здорово". Дальше ребёнок даёт понять маме, что в садик он не хочет.

Обычно, со временем, этот стресс постепенно проходит: ребёнок привыкает к садику (начинает его считать своим), заводит новые знакомства.

### 2. Чем можно помочь ребёнку:

- Нужно дать понять, что вы его понимаете, и вы на его стороне
- Нужно дать понять, что все дети должны ходить в садик (потом в школу, потом в институт, потом на работу)
- Нужно дать понять, что вы не можете всё время сидеть с ним, что вам нужно работать. Дайте ему понять, что для вас работа - это как для него садик и т.п.
- Нужно дать понять, что все дети, по началу, не любят садик, а потом он им очень нравится, ведь там много игрушек, много ребят, с которыми можно вместе играть
- Постарайтесь подобрать для ребёнка группу, где уже учатся его друзья
- В первые дни не нужно оставлять ребёнка в садике надолго. Достаточно 1 часа. По мере адаптации это время можно увеличивать

### Популярные вопросы родителей:

*Сколько длится период адаптации к садику?*

Длительность этого периода зависит от самого ребёнка, от детей в группе, от воспитателей и от помощи родителей. Как правило, при благоприятных условиях о полной адаптации ребёнка к садику можно говорить не раньше, чем через 2-3 месяца.

*Влияет ли круг общения ребёнка на процесс адаптации к садику?*

Как правило, чем уже круг общения ребёнка, тем длительнее привыкание к садику. Поэтому имеет смысл ещё до посещения садика заниматься расширением круга общения вашего ребёнка.

*После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?*

Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика. Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается отнюдь не всегда оправдано. Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств. Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы. То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны родителей могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.

*Дома мой ребёнок ест самостоятельно, но в саду он отказывается есть. Почему?*

Детям трудно даётся перенос знаний и навыков в новую среду. Стресс от начала посещения садика тоже затрудняет этот перенос. Поэтому часто с началом посещения садика дети "утрачивают" некоторые навыки. Не беспокойтесь, ситуация нормализуется.

*Мой ребёнок начал сильно упрямиться, старается всё сделать наоборот, часто устраивает*

*истерика. Этому его научили в садике?*

Если вашему ребёнку 2-4 года, то, возможно, часть этих нарушений поведения вызвана не столько садиком, сколько "кризисом 3-х лет".

*Как понять, что процесс адаптации уже закончился?*

По завершении этого процесса ребёнок должен в садике хорошо есть, спать, играть и взаимодействовать с другими детьми.

*Как лучше поступить: оставить ребёнка в садике сразу на целый день, или постепенно привыкать?*

Лучше постепенно. Начать можно с 1-2 часов пребывания в садике в сопровождении родителя.

*Какие дети труднее привыкают к садику?*

Наибольшие трудности имеют

- Единственные в семье дети
- Чрезмерно опекаемые
- Чрезмерно зависимые от матери
- Неуверенные в себе
- Тревожные дети
- Часто болеющие

*За какое время до первого посещения детского сада стоит начать готовить ребёнка?*

За 3-6 месяцев. Прочитайте рекомендации, изложенные ниже, некоторые из них вы можете применять ещё за полгода до первого посещения садика.

### **Как помочь ребёнку адаптироваться к садику?**

- Используйте сказки! Придумайте одну-две сказки, в которых участвуют значимые для вашего ребёнка персонажи (например, лесные звери). Обыграйте в сказке проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции. По окончании сказки можно поговорить с ребёнком о том, понравилась ли ему сказка, кто его любимый герой? На кого он хотел бы быть похожим? Почему? А как ещё можно было поступить в подобной ситуации? и т.д. Подробнее о таких сказках можно прочитать в моей статье в книге "Жила-была девочка, похожая на тебя..." (Дорис Бретт)
- Оставляя ребёнка в садике, не забудьте сказать, что вы за ним обязательно вернётесь
- Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду (не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика, ведь ребёнок в это время занят изучением улицы). Внимательно и с интересом выслушивайте рассказы ребёнка о событиях в садике
- Сохраняйте дома продукты творчества, которые ребёнок приносит из детского сада (поделки, рисунки и т.п.)
- Можно поиграть дома в детский сад. Для этого можно использовать имеющиеся игрушки. Одна из этих игрушек может символизировать ребёнка или "новенького" в садике, которому другие "дети" помогают. Понаблюдайте за спонтанной активностью ребёнка во время подобных игр. Что он говорит? Что делает? Какую стратегию избирает? Видны ли проблемные зоны? Можно ли их проработать в рамках игры?
- Покажите ребёнку, что его посещение садика - это важное дело. Вы ходите на работу, а он в садик.
- Маленькие дети очень сильно привязаны к маме. К папе чуть меньше. В таком случае имеет смысл отводить ребёнка в садик не маме, а папе. Тогда расставание пройдёт чуть-чуть спокойнее.
- Рассказывайте ребёнку о положительных сторонах посещения садика (много игрушек, дети-друзья, прогулки, творчество и т.д.)
- Перед началом посещения садика можно начать вводить элементы режима, который используется в садике.

- В выходные дни создавайте для ребёнка режим, похожий на режим дня в садике.
- По возможности привлекайте к процессу адаптации психолога из детского сада
- Чаще гуляйте с ребёнком на детских площадках. Играйте в песочнице. Дайте возможность ребёнку взаимодействовать с другими детьми. Внимательно наблюдайте за тем, как ребёнок себя ведёт с другими людьми. Отмечайте, что вызывает затруднения. Все эти затруднения можно прорабатывать с помощью сказок и спектаклей с игрушками, о которых было сказано выше.
- Помогите вашему ребёнку освоить навыки самообслуживания: мытьё рук, одевание, еда и т.д. Поощряйте самостоятельность ребёнка.
- Познакомьтесь с воспитателем заранее. Расскажите ему о своём ребёнке. Ребёнку, когда он увидит, что вы с воспитателем подружились, будет проще остаться в садике.
- Забирайте ребёнка из садика в чётко оговоренное время. Не опаздывайте.
- Имеет смысл дать ребёнку с собой в садик одну из его любимых плюшевых игрушек. Это сгладит чувство одиночества.
- Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему вашу тревогу.
- В первые дни не стоит оставлять ребёнка на длительное время. 1-2 часов вполне достаточно. Затем это время можно постепенно наращивать
- Периодически в присутствии ребёнка с гордостью рассказывайте своим знакомым о том, что ваш ребёнок уже такой взрослый, что скоро пойдёт в детский сад. Как там будет здорово! Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребёнка к садика. Дети очень быстро улавливают такие разговоры.
- Расскажите ребёнку о том, кто такая воспитательница, и зачем она нужна. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не подумал, что вы его бросили и отдали "другой тётке"
- Поощряйте дружбу вашего ребёнка с другими детьми
- Старайтесь не доводить свои отношения с персоналом садика и другими родителями до конфликтов. Если всё же конфликт появился, то старайтесь его решить мирно, без агрессии и не в присутствии вашего ребёнка.
- Постарайтесь научить вашего ребёнка предупреждать заранее о том, что он хочет в туалет
- Начните дома создавать такие условия, при которых малыш будет желать, чтобы мама скорее ушла. Для этого можно использовать "ритуалы прощания". Например, помахать на прощание рукой, или провожание уходящей мамы до двери (лифта). Так же можно сделать малыша помощником в маминых сборах ("А где моя сумка? Помоги мне её найти"). Наличие подобных ритуалов сделает уход мамы интересным процессом для ребёнка, а значит и расстройств от временного расставания будет меньше.
- Приучайте ребёнка брать с собой на улицу те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми
- Дети во время игр на детской площадке нередко попадают в конфликтные ситуации. Не торопитесь в них вмешиваться. Дайте возможность вашему ребёнку попробовать разрешить конфликт самостоятельно. В любом случае он получит полезный опыт общения. Помогите ребёнку, если он вам даёт понять, что ему нужна ваша помощь
- В период привыкания к садика у детей накапливается много эмоций по этому поводу. Помогите этим эмоциям безопасно выйти наружу: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Подобные занятия способствуют выходу эмоций
- Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребёнка был достаточно продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок чувствует себя лучше в садике
- Приводите ребёнка в садик к самому открытию. Это позволит ему плавно освоиться в обстановке и чувствовать себя хозяином положения. Проведём аналогию с миром взрослых людей: представьте, что вам нужно сделать доклад перед большим количеством людей. В одном случае вы приходите в зал самыми первыми и встречаете всех входящих людей, а во втором случае вы приходите в уже забитый зал. В каком случае вы будете чувствовать себя комфортнее? Подавляющее большинство людей признают, что им комфортнее первыми приходиться в конференц-зал, так они себя чувствуют увереннее

- Накануне первого посещения садика напомните ребёнку о предстоящем событии. Ответьте на все его вопросы.
- В общении с ребёнком подчёркивайте, что он по-прежнему вам дорог, и вы его любите
- В первый день посещения садика лучше прийти только на прогулку
- Иногда имеет смысл сделать для ребёнка ещё один выходной, например, в среду
- Приходить в садик лучше только здоровым. Здоровый ребёнок увереннее себя чувствует. Больной ребёнок может и других заразить и сам "совсем заболеть"
- Делайте с ребёнком гимнастику
- Вместе с ребёнком вы можете приобрести две красивые ночные пижамы. Один комплект он будет использовать во время сна дома, а второй в садике. Наличие в садике такой же пижамы, как и дома, поможет вашему ребёнку лучше справиться с дневным сном
- Приучать ребёнка к горшку стоит задолго до поступления в садик
- Во время дневных прогулок, проходя мимо садика, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло, ведь очень скоро он будет ходить в садик!
- Научите ребёнка знакомиться с другими детьми
- Поощряйте любопытство
- Ещё до поступления в садик, узнайте, какой там режим дня. Дома, вместе с ребёнком, заведите специальный альбом, в котором будете отражать основные элементы режима дня садика. Используйте фотографии, картинки, рисунки и вырезки из журналов. К каждой ситуации добавляйте и фотографию вашего ребёнка. В результате, ребёнку будет проще освоиться в садике, а за счёт применения фотографии ребёнка, он уже заочно станет "участником" всех процессов в садике
- Во время прощания в садике, не стоит уходить "по-английски". Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. Затягивать прощание тоже не следует
- Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение садика. Такой подход может дать временный результат, но, в конечном счёте, плохо скажется на мотивации ребёнка
- Одевайте ребёнка комфортно. Не холодно и не жарко. Подбирая одежду, отдавайте предпочтение той, которую удобно одевать и снимать
- Не нужно наказывать и пугать ребёнка детским садом
- Приучайте ребёнка засыпать без укачивания
- Обратите внимание на обстановку дома. Отправив ребёнка в садик не нужно дома делать перестановку мебели. Дело в том, что дети (как и взрослые) привыкают к постоянству. Что-то новое может привести пусть и к небольшому, но стрессу. Начало посещения ребёнком детского сада - это и так большой стресс для ребёнка, добавление к нему ещё и стресса от перестановки мебели может стать "последней каплей".
- Развивайте кругозор ребёнка. На этапе подготовки к садiku больше посещайте театры, музеи, парки, детские площадки и т.п. Все эти места являются хорошим "тренажёром" для подготовки к садiku: здесь много новой информации, здесь много других детей, здесь есть возможность попрактиковаться в общении с другими людьми
- Иногда причиной напряжённости ребёнка является тревога родителей. Тревога, как правило, бывает связана с мыслями о том, как плохо ребёнку может стать в детском саду (отторжение коллективом, одиночество, проблемы общения, неподготовленность ребёнка и т.д.). Нередко причины такой тревоги связаны с собственным детством родителя или с его детскими страхами и комплексами...и вот настало время передать всё это по наследству.... Стоп! С психологическими проблемами можно поступить несколькими способами: можно игнорировать и отрицать их (т.е. ничего с ними не делать и оставить как есть), а можно работать над ними (как самостоятельно, так и с помощью психолога)
- Иногда причиной напряжённости ребёнка бывает вина, которую испытывают родители. Они чувствуют себя виноватыми в том, что оставляют ребёнка в садике. Такое чувство обычно дополняет ту самую тревогу, о которой только шла речь, так как подразумевается, что родителю теперь хорошо, а ребёнку там, в садике, плохо, он страдает. Имея такие представления некоторые родители считают, что в такой ситуации им стоит испытывать чувство вины (во-первых, это "поможет" сгладить ситуацию, а, во-вторых, это поможет таким родителям почувствовать своё моральное превосходство над другими родителями,

которые такую вину не испытывают). В любом случае, видя вину на лице родителей, дети понимают, что раз это чувство возникает, значит происходит что-то плохое

- Обратите внимание на процедуру прощания с ребёнком в детском садике. Оно не должно быть продолжительным. За время прощания вам нужно донести до ребёнка три мысли: 1. Вы его очень любите 2. Вы обязательно за ним вернётесь 3. Вы придёте после того, как (далее перечислите события, которые произойдут у ребёнка в садике до того, как вы вернётесь)
- Иногда ребёнок испытывает проблемы с адаптацией из-за ошибок воспитания и общения. Почитайте замечательную книгу, ставшую хрестоматией общения с детьми "Общаться с ребёнком. Как?", проверьте, все ли вы делаете так.
- Говорите с ребёнком на одном уровне. Не стоит говорить, когда вы стоите. Для доверительного общения и общения на равных стоит присесть, чтобы ваши головы находились на одном уровне
- Не стоит ругать ребёнка с самого утра в тот день, когда вы поведёте его в садик. Таких родителей часто заметно. Когда они приводят ребёнка в садик, он уже в слезах, а мама сообщает ему, что он сегодня с самого утра себя ведёт ужасно
- Признавайте чувства ребёнка. Например, если он заявляет, что не хочет играть с другими детьми, не стоит настаивать на этих играх. Не стоит убеждать его в том, что играть ему понравится. Важно признать, что сейчас ему не хочется играть с другими детьми. Можно просто согласиться с этим. Не хочешь играть с детьми - не играй. Это покажет ребёнку, что вы его понимаете и признаёте его чувства
- Часто привыкание к садiku идёт по следующей схеме: ребёнок начинает ходить в садик. Первые дни он ходит на короткое время и плачет, затем привыкает и вы увеличиваете время пребывания в садике. И вот он уже может проводить время в садике без слёз и целый день. А затем ребёнок заболевает и вы оставляете его дома, скажем на 2 недели. После выздоровления ребёнок снова отправляется в садик и сразу на целый день. Так как за время болезни ребёнок успел отвыкнуть от садика, весь этот день ребёнок проводит в слезах. И следующий день. Так у ребёнка формируется негативное отношение к садiku. Эту ситуацию лучше не доводить до такого состояния. Лучше после болезни дать ребёнку снова возможность постепенно адаптироваться к садiku. После болезни лучше снова начать оставлять ребёнка в садике на непродолжительное время, постепенно день ото дня увеличивая срок пребывания в садике.
- Если вы входите в раздевалку, а там плачет другой ребёнок, постарайтесь его отвлечь. Для этого можно сказать своему ребёнку что-то типа "Смотри, тут Дима плачет, давай с ним поздороваемся. Привет Дима!". Возможно, этой фразы будет достаточно, для того, чтобы он начал успокаиваться. Своего ребёнка тоже тут же отвлеките на что-нибудь ("Где твой шкафчик?". "Так, что тут лежит", "Помоги мне...", "А ты сможешь сам надеть штаны?"). Это поможет избежать феномена толпы или эмоционального заражения. Часто бывает, что ребёнок, глядя на другого, который плачет, начинает тоже плакать, хотя до этого у него было хорошее настроение.
- Говорите о садике только в позитивном ключе. Не пугайте ребёнка садиком. Не манипулируйте ребёнком за счёт садика ("Убирай игрушки, а то я тебя в садик отведу")
- Больше говорите при ребёнке о садике. Не обязательно задавать вопросы ребёнку. Достаточно, чтобы о садике просто говорили. Тут механизм схож с популяризацией какого-то телеперсонажа. Для того, чтобы сделать популярным на телевидении человека, о нём нужно чаще говорить и его нужно чаще показывать. При этом у зрителей не спрашивают их мнение, им просто показывают человека. Потом этот человек примелькается, и зрители его полюбят. Тоже самое и с садиком. Просто чаще говорите о нём
- Разновидностью сказкотерапии можно считать книгу "Я иду в детский сад. Проблемы адаптации. 2-4 года". Эту книгу можно купить и регулярно читать ребёнку, внимательно рассматривая картинки.