

## Если осенью в детский сад... Советы психолога по адаптации к детскому саду

*Большинство родителей считает, что подготовить ребенка к школе необходимо. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна. На мой взгляд, ошибочно мнение, что решить многие проблемы, связанные с поведением и общением ребенка со сверстниками, можно, отведя малыша в детский сад. Это мнение сродни утверждению: "бросьте на глубину не умеющего плавать - научится".*

На самом деле, может, и выплывет, но воспоминания о пережитом кошмаре останутся с ним на всю жизнь. Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома.

В последние годы получило распространение странное для меня мнение, что лучше отдавать ребенка в детский сад до трех лет - якобы он легче адаптируется в новой среде, меньше возникает проблем с приучением к детскому саду. Ну, что здесь сказать: как правило, ясельные дети - это очень удобно. Воспитателя называют мамой, любят детский сад, идут туда с удовольствием, легко остаются даже на пятидневку. Но нужно твердо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни.

Поэтому сразу хочу отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее. Здесь же хочу сказать, что рождение второго ребенка - это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести одеяльце, пеленку, погреметь погремушкой. Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих взаимоотношений.

Если ваше решение отвести ребенка в детский сад находится в стадии обсуждения, имейте в виду, что детский сад не является той обязательной ступенью в развитии ребенка, через которую должен пройти каждый. Скорее это вынужденная необходимость, продиктованная обстоятельствами. Самостоятельность и умение общаться со сверстниками не хуже развиваются и при домашнем воспитании (если родители серьезно и вдумчиво относятся к этим вопросам), а уж об общей эрудиции, интеллектуальном развитии, психологическом комфорте и говорить не приходится.

Но если вы на семейном совете решили, что малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию. То, о чем пойдет речь далее, важно для всех родителей, но для вас - особенно, потому что вы ограничены временем.

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных

осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устранив "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них

ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться. .