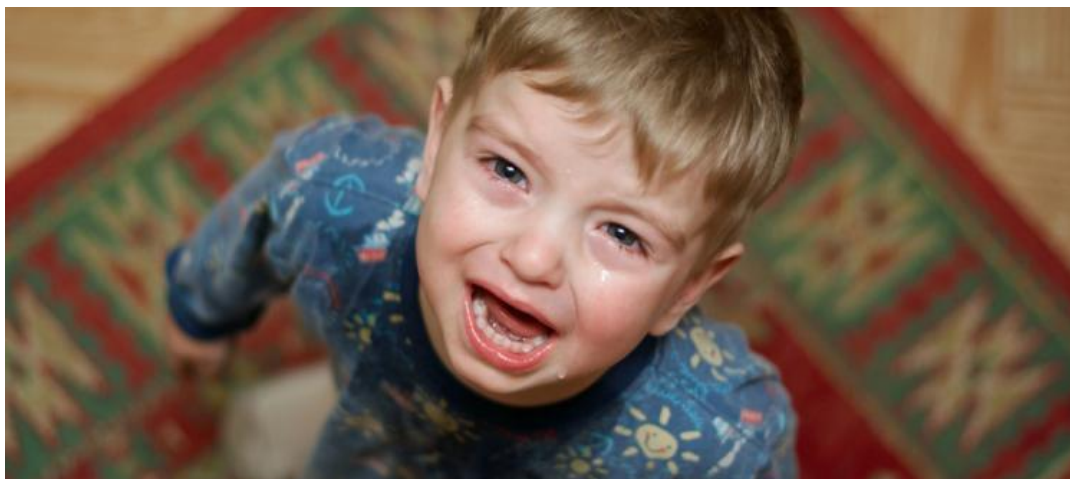


# Первый раз в детский сад: как быстрее адаптироваться?

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, подготовить 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 переодеться. 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!**