

## ***Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?***

Сегодня перед родителями детей 2-3 лет стоит проблема устройства ребенка в детский сад. Огромные и долгие очереди за путевкой в садик, проблемы с прохождением ясельной медицинской комиссии, поиск денежных средств для внесения "спонсорского взноса" при поступлении в детский сад - все это истощает наших родителей, тем более что значительная часть последних еще совсем молодые люди. Родителям кажется, что успешное решение этих вопросов знаменует счастливый конец "истории" под названием "Устраиваем ребенка в детский сад".

Многие и не подозревают, что заключительным и самым важным эпизодом в этой хлопотливой истории является адаптация ребенка к новым условиям детского сада. Ведь с момента поступления ребенка в садик, начинается более самостоятельная жизнь малыша. Ребенок попадает не просто в новые условия, а в новую психологическую атмосферу, приобретает новый статус. От того, как пройдет адаптация ребенка к дошкольному учреждению, зависит многое в его социально-психологической сфере дальнейшей жизни.

Нельзя сказать, что существует единый стандарт адаптации ребенка к садику. Каждому малышу необходим индивидуальный подход. К сожалению, таким подходом могут воспользоваться только родители; воспитатели и детские психологи (если такие вообще есть в данном ДООУ) редко имеют такую возможность из-за большого количества детей, за которых они несут ответственность. Тем не менее, мы можем условно различать несколько стратегий адаптации детей, из которых родители могут выбирать подходящие.

Во-первых, детей необходимо различать по возрасту. Адаптация к ясельной (2 г.) и младшей (3 г.) группам идет по-разному - и это понятно, ведь двухлетние дети очень отличаются от трехлетних. Родителям первых обычно приходится труднее. Двухлетние дети очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пойдет кто-нибудь другой, например, папа или бабушка.

Идеальным вариантом, конечно же, является предварительное знакомство с воспитателем, обсуждение с ним особенностей ребенка. В некоторых садиках разрешают 2-3 дня приходить в группу с ребенком вместе, знакомиться с детьми, игрушками. Если такой возможности нет, то ребенка лучше оставлять не больше чем на 2 часа. Двухлетка не способен сдерживать свои чувства, поэтому может прореветь и час, и два, и день.

Двухлетку можно отвлечь игрушками, но любое напоминание о матери и близких вызывает плач. Такое поведение может раздражать воспитателя, и терпеливым оставаться здесь очень трудно. Именно поэтому большая часть ответственности за качество адаптации ребенка к садику несут все-таки родители.

Как же подготовить ребенка предварительно к новой обстановке?

Необходимо почаще оставлять ребенка с родственниками, гулять с другими ребятами вместе, знакомить ребенка с чужими взрослыми. Идеальным вариантом здесь является планирование поступить в детский сад осенью, после летних прогулок, когда ребенок вдоволь общается и с чужими мамами, и с ребятами в песочнице. Такому ребенку будет легче привыкнуть к детскому саду. Помните, что, устраивая ребенка в ДООУ, устали Вы, а теперь же на период адаптации сильно будет уставать ребенок. Будьте внимательны к ребенку дома, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Повспоминайте вместе с ним игрушки, которые там были. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Хуже, если ребенок будет в молчании забиваться в угол. Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы практикуют подобный тип реакции при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик. Ваша уверенность и спокойствие передадутся ребенку равно как нервозность и волнение.

Если Вы не уверены в людях, которым "вручаете" своего ребенка, то с какой стати ребенок должен доверять чужой тете? Именно поэтому не стесняйтесь предварительно познакомиться с воспитательницей и другими взрослыми, контактирующими с ребенком в детском саду.

Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что ни привыкли к домашним условиям. К четырехлетним детям воспитатели относятся строже, больше ругают за промахи в бытовых и гигиенических "промахах". Подумайте сами, какова будет реакция воспитательницы, если в первый день обмочил штаны трехлетка и четырехлетка. Скорее всего, в трехлетке она отнесется с большим пониманием. Другими словами, двухлетке идти в садик еще рано, а в четыре года - поздно. К четырем годам ребенок склонен осознавать себя и переживать, он может стесняться сказать что-то воспитательнице. Двухлетка просто еще не способен сказать о своих ощущениях пока еще чужому человеку (ощущения голода, холода, желание сходить в туалет). Трехлетний ребенок может сказать о своих ощущениях и не испытывает стыда от своих случайных промахов. С трехлеткой легче всего наладить контакт чужому человеку. Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДООУ, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.

Родители должны максимально использовать эту способность детей данной категории. Мама заранее может подготовить ребенка к садикам, рассказывая о нем или создавая искусственно "садики" условия с помощью игры. Это может быть ролевая игра, где мама, например, воспитательница, которая проводит занятия. Игра может быть проведена с помощью кукол и мягких игрушек, тогда есть возможность показать, что в группе будет много детей (дети 3-4 лет могут "испугаться" такого количества

сверстников, тем более что некоторые из них способны проявлять агрессию или излишний интерес к новичку).

Любой родитель должен помнить, что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем. Бесполезно надеяться на воспитателей садика, ведь Ваши дети на самом деле нужны только Вам. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДООУ в любом возрасте, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.