

## Малыш идет в детский сад



Ваш малыш уже подрос, и пришло время отдавать его в детский сад. У многих родителей возникает вопрос, что же делать для того, чтобы период адаптации прошел как можно безболезненнее и для мамы, и для ребенка.

В большинстве случаев адаптация, или привыкание, зависит от предыдущего опыта ребенка. Если малыш никогда не разлучался с мамой, не оставался с бабушкой, папой, няней, ему, конечно, тяжело отрываться от мамы. И здесь можно помочь ребенку тем, что сделать этот процесс разлучения как можно более мягким, чадающим, постепенным.

В детских садах сейчас разрешается на период адаптации присутствовать маме вместе с ребенком в группе. Можно зайти вместе с малышом, помочь ему освоиться, посмотреть на игрушки, на других детей. В группе обратите его внимание на то, какие здесь книжки, картинки, игрушки, какие дети, какой у Леночки красивый бантик, а у Марьи Ивановны красивые бусики. Таким образом, вы показываете ребенку позитивное принятие того, что происходит вокруг вас, закрепляете это на конкретных предметах.

Нужно помнить, что у маленького ребенка преобладает предметное, конкретное мышление. Когда вы уйдете из детского сада, то будете вместе вспоминать: «Помнишь, какая замечательная красная машинка была в садике. Завтра она тебя ждет», «А помнишь, как Ваня тебе улыбался, он хочет с тобой познакомиться».

Большое значение имеет возраст ребенка, когда его впервые отдают в детский сад. Если малышу уже исполнилось 3 года, то скорее всего, ему самому захочется что-то изменить в своей жизни. Ребенку становится уже тесновато дома. Хочется попасть в среду ровесников, хочется, чтобы рядом были дети, с которыми можно поиграть, хочется чего-то нового, интересного. Поэтому, в первую очередь, родителям необходимо связывать поход в детский сад с позитивными ожиданиями. От настроения родителей в большинстве случаев зависит то, как ребенок будет чувствовать себя в новой среде.

Что может измениться в поведении малыша? Возможно, он станет более капризным, возбудимым, чем обычно. Первое время может отказаться от ранее любимой еды или уменьшить съедаемую порцию. У ребенка может нарушиться сон, процесс засыпания стать более длительным и тревожным. Малыш может часто говорить маме о том, что он ее очень любит и требовать подтверждения ответных чувств от мамы. Будет требовать больше внимания, просить, чтобы мама его покормила, взяла на ручки.

Ребенок может чувствовать не только страх перед детским садом, но и радость оттого, что у него появились новые друзья, новые игрушки, новые взрослые, которые обращают на него внимание, т.е. некое общество, которому он может себя предъявить.

Психологами рекомендуется первый раз привести ребенка для знакомства с садом на прогулку. Чтобы он увидел, что дети в детском саду играют, разговаривают, что ничего страшного не происходит. Желательно, только на следующий день привести ребенка в группу. Так ему будет легче привыкнуть к новым условиям.

Но есть малыши, для которых не только процесс расставания проходит тяжело. Некоторые дети просто переутомляются от большого количества народа, когда в группе 20 – 25 человек. Особенно, если дома не принято говорить громко, ребенку очень тяжело привыкнуть к громким звукам. Такие дети часто жалуются на шум, закрывают ушки, прячутся куда-то.

Признак того, что ребенку именно такая огромная социальная среда доставляет сильный дискомфорт, то, что он не спешит выходить из раздевалки. Малыш и за маму не цепляется, но желает отсидеться в тишине так, чтоб его никто не трогал. Такой ребенок не хочет здороваться и участвовать в общей игре.

В этом случае ему можно помочь, поговорив с воспитателем, попросив, чтобы вашего ребенка не тянули в игры, танцы, хороводы. А дали возможность немного посидеть в сторонке, понаблюдать за тем, что происходит в группе. Постепенно ребенок сам придет к детям и займется общей деятельностью. Желательно объяснить воспитателю, что это такой вот ребенок, что ему необходимо больше времени для адаптации, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Нужно учитывать, что в период привыкания крайне важно, чтобы вне сада у ребенка не было каких-либо ярких впечатлений, которые будут его еще больше возбуждать: походов в гости, на дни рождения, в цирк и т.п. Массовые мероприятия не полезны для детишек, которые проявляют тревожность во время адаптации.

Часто совпадает выход ребенка в детский сад с другими событиями: с рождением нового ребенка или выхода мамы на работу. И тогда вот эти разные события собираются в один комочек, который ребенку трудно распутать.

Пожалуй, самое трудное для ребенка - это понять, что у него начинается новая жизнь, в которой есть свои преимущества и что его любят по прежнему. Поэтому важно проявить терпение, бережно и нежно относиться к ребенку, разрешать его проблемные ситуации, обсуждать все события, хвалить за малейшие достижения и говорить, как вы гордитесь им и как его любите.

*Педагог-психолог Корниец И.Е.*