

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ.

На родительских собраниях зачастую приходится видеть в глазах родителей тревогу: привыкнет ли мой малыш к детскому саду, а вдруг он из тех деток, которых называют «домашними»?

Нам кажется, что тревоги чаще всего излишни. Вопрос лишь в том, сколько усилий нужно приложить самому ребенку и его родителям, чтобы адаптация к детскому саду состоялась, и оправданы ли эти усилия, то есть, нужно ли их совершать.

Малыши по-разному приспосабливаются к детскому саду.

Первая группа — дети, которые реагируют на перемену обстановки настоящим нервным срывом. К этому почти всегда добавляются частые простудные заболевания.

Вторая группа — дети, не проявляющие признаков нервного перенапряжения, «всего лишь» начинающие часто болеть.

Третья группа — это дети, привыкающие к садику без особых проблем и сложностей.

Так вот, каждый второй ребенок относится к первой или ко второй группе. Значит ли это, что только половина детей, которых отдают в садик, имеет шанс «прижиться» там, а все остальные должны сидеть дома до школьного возраста? Конечно, нет. В большинстве случаев проблемы адаптации разрешимы, причем на это не требуется слишком много времени.

Посещение детского сада — стрессовая ситуация, но вполне преодолимая. Только малышу **обязательно нужно помочь справиться** с этим новым и очень серьезным опытом.

Столь большое число детей, испытывающих трудности в адаптации к детскому саду, во многом объясняется их **неподготовленностью к новому образу жизни**.

* Нельзя **бросать ребенка в незнакомую обстановку**, как в воду, в расчете на то, что он немедленно научится «плавать». Стоит **заранее уделить время** и внимание подготовке к посещению садика, и тогда ваш малыш, скорее всего, окажется в третьей, благополучной группе.

* Возможно, ребенок **еще не достиг подходящего возраста**.

* Трудности в приспособлении к детскому саду могут быть обусловлены и **темпераментом** ребенка. Темперамент — врожденная характеристика, его нельзя изменить, но «зато», к сожалению, можно подавлять, насильственным образом исказить.

Малыши-**сангвиники** обычно адаптируются к новой обстановке вполне благополучно, а вот **холерикам и флегматикам часто приходится нелегко**. Детишки с холерическим темпераментом оказываются слишком активными и шумными, но еще больше могут страдать медлительные **флегматики** — **они просто не успевают за остальными**. А в садике это важно — шагать в ногу: вовремя поесть, вовремя одеться или раздеться, выполнить какое-то задание...

Внимательно понаблюдайте за своим малышом, **расспросите воспитателя о том, как именно ребенок проводит день в группе**. И если вы решите, что сложности в адаптации

связаны именно с «неудобным» для садика темпераментом, обязательно обсудите это с воспитателями. Объясните им, что малыш ведет себя «неподобающим» образом не потому, что в чем-то виноват, а потому, что не может по-другому.

Не стесняйтесь быть настойчивыми и твердыми, сообщая воспитателям, что вашего карапуза-**флегматика** ни в коем случае нельзя постоянно теребить, подгонять, а уж тем более ругать за медлительность. Расскажите им (и конечно, имейте в виду сами), что под давлением со стороны взрослых ребенок-флегматик лишь становится еще более медлительным и пассивным. Его нервная система функционирует таким образом, что при избыточной стимуляции вообще включается «аварийное торможение», и ребенок впадает в настоящую прострацию. Зато, если такого ребенка не тревожить, он умеет доводить начатое до конца, спокоен и уравновешен, аккуратен и надежен. Что же касается медлительности, то по мере роста и развития ребенка она будет постепенно сглаживаться.

Темп деятельности флегматика все равно будет несколько снижен по сравнению с сангвиниками и особенно холериками — темп, но не результативность! В то время как торопливый холерик дважды натянет на себя все одежки наизнанку и вверх ногами, а воспитательница, наконец, переоденет его правильно, ребенок флегматик как раз успеет один раз, но верно и аккуратно застегнуть все пуговицы и даже, может быть, завязать шнурки.

А что же делать с теми самыми торопливыми **холериками**, которые ни секунды не сидят на месте? Понятно, что такой темперамент не вызывает особых восторгов у воспитателей в садике. Однако в течение дня малышу будет предложено столько интересных дел, что со временем он научится применять свою бурную энергию в мирных целях.

Наконец, в поисках причин плохой приспособляемости ребенка к садiku подумайте еще вот о чем: а легко ли вы сами адаптируетесь к новым условиям? Особенно важно это для маленьких **меланхоликов**.

Любите ли вы находиться в шумных компаниях? Если ребенок растет в обществе замкнутых, мало общительных родителей, то, скорее всего, и сам он будет предпочитать тихие игры в одиночестве. Такому малышу обычный многолюдный садик действительно может быть противопоказан, но в то же время его ни в коем случае нельзя оставлять в изоляции! Его непременно нужно «выводить в свет», хотя и делать это ненавязчиво и аккуратно, малыми «дозами». Очень неплохо определить такого «затворника» в игровую группу, в которой мало детей и где не нужно проводить целый день.

И еще несколько рекомендаций.

В обычный садик **не следует отдавать** ослабленных, часто болеющих детишек, а также малышек с неустойчивой нервной системой. Это не значит, что таких детей вообще никуда нельзя отправлять. Просто нужно учитывать, что если ваш малыш не слишком здоров, это означает его повышенную чувствительность, уязвимость.

Малыш объявил голодовку

Спросите своих друзей и знакомых, что первым делом приходит им на ум, когда они слышат слова «детский сад». Большинство ответит тут же: «Детский сад я не любил, потому что там заставляли есть!» И это на самом деле может быть единственной причиной, по которой ребенок никак не может адаптироваться к детскому саду.

Решается эта проблема удивительно просто: **если ребенок не хочет есть — пусть не ест**. Многим заботливым мамам такой подход может показаться, на первый взгляд, диким, однако на самом деле ничего ужасного в этом совете нет. Воспитатели, как правило, чрезмерно

много внимания уделяют тому, чтобы дети непременно съедали все, что им предлагают. Самый простой случай — это если воспитательница просто стремится порадовать вас, считая, что для вас хороший аппетит ребенка — главный показатель его благополучия в детском саду. Тогда вы просто объясняете ей, что отказ малыша от «садииковской» еды вас несколько не тревожит, и она оставляет его в покое. Во-первых, он съест дома все, чего недополучил в садике; во-вторых, со временем, привыкнув к новой обстановке, начнет есть и в саду — хотя бы понемножку, за компанию с другими. **Объясните воспитателям**, что вашего ребенка ни в коем случае нельзя заставлять есть, а самому малышу разьясните: если он не хочет кушать, нельзя кричать об этом на всю группу. Нужно спокойно сидеть за столом; можно, например, съесть кусок хлеба, пока другие справляются с супом, а потом вместе со всеми выпить компот. **Попросите** посадить вашего «нехочуху» где-нибудь с краешку, поближе к воспитательнице, чтобы своими отказами от еды он действительно не будоражил всю группу.

Так, **работая в двух направлениях** сразу — и с воспитателями, и с ребенком, — вы снизите накал страстей вокруг тарелки, которая вечно остается полной. Избавившись от негативных эмоций, связанных с приемом пищи в садике, ребенок непременно начнет хотя бы пробовать ту или иную еду. Наверное, он никогда не сможет претендовать на членство в «Обществе чистых тарелок», но и голодать в садике точно не станет.

Не хочу одеваться!

А что же делать, если бурный возраст «Я сам!» уже остался позади, и вам приходится каждое утро полностью одевать трехлетнего, а то и четырехлетнего «ленивца»? Что ж, остается навестывать упущенное. **Если ребенок и в самом деле до сих пор не умеет одеваться** — **учите**: показывайте, как отличить изнаночную сторону одежды от лицевой, переднюю от задней, как лучше держать вещи, чтобы удобнее было их надевать и т. д.

В 3–4 года детишки так или иначе уже умеют одеваться. Но могут отказываться делать это самостоятельно. Скорее всего, **причина кроется как раз в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им этого очень хотелось**. Теперь вам придется проявить гораздо большую настойчивость и потратить значительно больше времени на то, чтобы ребенок все-таки начал одеваться **сам**.

Лучше всего придерживаться политики **«мягкой непреклонности»**: не ругать и не стыдить ребенка, признавать его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его «работу» (пусть даже эта работа и состоит пока что всего лишь в натягивании носков).

Между прочим, многие маленькие нехочухи (особенно мальчишки) очень реагируют на **«слабо»!** Часто бывает достаточно сказать: «Да уж, конечно, тебе с этой футболкой не справиться — дело-то сложное, взрослое!» — и, пожалуйста, он уже стоит у дверей, полностью одетый и застегнутый на все пуговицы. Но только **имейте в виду**: этот метод можно использовать **только в том случае, когда ребенок уже хорошо умеет одеваться, но не хочет этого делать**. И не забудьте очень удивиться тому, как ловко, быстро и аккуратно малыш сумел одеться!

Не стоит упускать из виду и еще одну возможную причину отказа от самостоятельного одевания. **Быть может, ребенку просто очень не нравится его одежда?** Она может быть неудобной для него. Посмотрите внимательно, легко ли ребенку надеть те вещи, которые вы ему предлагаете, нет ли грубых швов на изнаночной стороне, этикеток, натирающих кожу, тугих резинок и колючих воротников. Некоторые дети отличаются повышенной чувствительностью (или, как говорят психологи, сензитивностью): свитер, который, на ваш взгляд, нарядный и очень тепленький, для них действительно может быть невыносимо колючим — и это вовсе не каприз!

Наконец, даже у малышей дошкольного возраста часто бывают свои, вполне определенные вкусы и пристрастия в одежде — любимый цвет, фасон и так далее.

Не стоит этим пренебрегать — напротив, лучше поддерживать и развивать в ребенке вкус. Ведь это прекрасно, если малыш уже в четыре года хорошо знает, чего хочет! Конечно, целиком полагаться лишь на его мнение вряд ли возможно: может статься, что единственно приемлемой формой одежды юный модник считает футболку и шорты... В любом случае, нужно искать компромиссы и, насколько это удастся, учитывать мнение ребенка при выборе одежды.

Не хочу играть с детьми!

Совершенно естественная картина: сначала малыш привыкает спокойно, без тревог и страхов, общаться со взрослыми и лишь потом осваивает науку общения с детьми.

Причем сначала в сферу его интереса попадают старшие дети, потом (хотя и не обязательно) те, кто помладше, и, только в последнюю очередь, ребенок начинает играть с ровесниками. Так что, если ребенок, не достигший трехлетнего возраста, просто **не обращает внимания на сверстников**, предпочитая играть с вами, **это еще не говорит о его застенчивости:** человечки такого же роста, как он сам, ему **пока попросту не интересны.**

Если же он реагирует на других детей не равнодушием, а именно страхом — нужно разобраться, почему так происходит. Может быть, его действительно кто-то напугал? Постарайтесь выяснить это у самого малыша или у тех взрослых, с которыми он остается, когда вас нет рядом. Не вызвана ли тревожность ребенка вашим стилем общения с ним? Понятно, что когда к малышу относятся слишком строго, подавляют его активность, не разрешают ему ни бегать, ни шуметь, то его могут напугать дети, которые ведут себя более раскованно. Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что, прежде всего поищите причину его робости в своих собственных установках. Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и **в особенностях его нервной деятельности.**

Если ваш малыш родился на свет **интровертом**, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. А **экстраверты**, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. **Интроверсия и экстраверсия — врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить.** Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много, и ребенок должен иметь возможность сам прекращать его тогда, когда чувствует себя «насытившимся».

* Гуляя с ребенком на детской площадке, ни в коем случае **не настаивайте** на том, чтобы он немедленно влился в бодрый детский коллектив. Пусть играет один в сторонке, но время от времени вы можете обращать его внимание на то, чем заняты другие дети.

Можно предложить ему вместе подойти к общей песочнице и просто посмотреть, во что там играют. Еще лучше — собрать вокруг себя двух-трех карапузов и затеять с ними какую-нибудь игру, только не слишком шумную. Не заставляйте непременно участвовать в ней и своего малыша, дождитесь, пока он сам к вам присоединится.

Возможно, на протяжении долгих месяцев ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события. Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет «душой компании», но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустил в свое личное пространство.

Не хочу делиться!

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: в столь нежном возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое «моё» и что такое «чужое». Он не умеет проводить границы, весь мир для него — «моё»! Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома, где действительно все принадлежало ему. Вещи, которым не следует попадать в детские ручонки, вы старались просто держать подальше от него.

Но каждому ясно, что если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит. Начнем обучать малыша проведению и соблюдению границ. Как только кроха выбирается из коляски и приступает к играм в песочнице, в его жизни появляются понятия «своего» и «чужого».

Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за **«агрессивное»** поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку **не имеет ничего общего с агрессией.**

Помните: ведь он еще учится! Ваша задача — помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть и такую маму.

* Ни в коем случае **не надо ругать малыша, шлепать его** — с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки.

Но успех придет к вам только в том случае, если **вы будете очень последовательны.**

* Одна из самых больших помех в таком обучении — **«добрые» намерения других мам.**

Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама «жертвы», желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества, говорит ему: «Ну, не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть поиграет!» Если вы действительно хотите позаботиться о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте принимать ему такой «дар»! И кстати, никогда не ведите себя подобно этой маме. Если на вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.

* **Научите малыша меняться игрушками!**

Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова «Дай!» и «На!», а если нет, то теперь быстро этому научится, потому что ему нужны эти слова. Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: «Давай попросим. А что мы дадим мальчику?» Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если «сделка» не состоялась, не затягивайте «переговоры», в конце концов, вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-нибудь новую игру.

* И, пожалуйста, **забудьте слово «жадный»!** Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более, чужого ребенка.

В полтора и даже два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то так происходит не потому, что он очень щедрый, а потому, что ему все равно — он может одинаково спокойно отдать свое и отнять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг «своего», значит, вскоре на карте его

мира появится и «чужое», ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

Малыш-забияка

Каким бы мирным ни был ваш ребенок, в детском саду он оказывается в обстановке, которая сильно отличается от домашней. ***Дети дерутся, и в этом нет ничего ужасного:*** далеко не каждого ребенка дома учат иным, более «цивилизованным», способам разрешения спорных ситуаций.

Но этот факт вовсе не означает, что любому «садииковскому» ребенку непременно нужно стать драчуном. С одной стороны, ребенок должен уметь постоять за себя. С другой стороны, отстаивать свои интересы можно по-разному, и «метод кулаков» является все-таки одним из наименее совершенных. По-настоящему мудрые и квалифицированные тренеры по восточным единоборствам говорят о своих воспитанниках: «Первая победа для них — когда они обнаруживают, что могут выстоять в поединке и одержать верх. Но настоящий успех — когда они понимают, что драться вообще не нужно, и обретают способность вести себя так, чтобы не было никакой необходимости вступать в сражение».

Способность ребенка разрешать конфликтные ситуации словами, а не кулаками, напрямую зависит от стиля общения, принятого в его семье.

Именно родители могут (и должны!) научить его договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою силу словами, интонацией, манерой поведения. Если вы сами общаетесь с ребенком соответствующим образом, никогда не прибегая к «методам физического воздействия», обсуждаете острые ситуации и ищите компромиссы, он принимает эту позитивную установку: в случае противоречий всегда нужно попробовать договориться, найти решение, устраивающее обе стороны.

На этой позиции он будет оставаться и оказавшись в детском коллективе. Конечно, это не гарантирует стопроцентного успеха: далеко не во всех случаях у ребенка будет получаться «дипломатический» путь решения проблем. И если уж оппонент не поддается на уговоры и продолжает вести себя агрессивно, не остается ничего другого, кроме как драться.

Обычно дети, приученные дома к мирному методу решения проблем, естественным образом держатся в группе сверстников так, что им не приходится вступать в драку: такое возможно лишь в виде исключения. Но если уж ребенок рассказывает вам, что кто-то приставал к нему в садике и пришлось давать сдачи, ни в коем случае не надо ругать его. Если «кулачные» меры были оправданы, вам следует признать это. Поощрять ребенка драться, конечно, ни к чему, но и требовать от него полной пассивности, когда на него нападают, нельзя.

Малыш-страдалец

Когда любимое дитя, приходя из садика, рассказывает вам о том, что он с кем-то поссорился, кто-то его обидел, первым вашим побуждением может быть немедленно отправиться в сад и «разобраться» с обидчиками ненаглядного крошки: побеседовать с родителями, поставить в известность воспитателей. И тут вы должны решительно сказать себе: «Стоп!»

Жизнь в детском саду — это жизнь самого ребенка. Это его первый, бесценный опыт общения, включения в социум. Он начинает учиться дружить, ссориться и мириться, решать возникающие проблемы. Вы можете и должны помочь ему в этом, но ни в коем случае не мешать!

Конечно, маленький ребенок то и дело попадает в ситуации, с которыми еще не может справиться сам, **и вы должны искать решение вместе с ним, а не вместо него.**

* Лучше всего осуществлять эту помощь уже описанным нами методом: ***проигрывать дома конфликтные ситуации.***

Можно рассказывать ребенку подходящие сказки или специально «под ситуацию» выдуманные истории. («Жил-был один мальчик, и вот однажды он...») Это, кстати, вполне научный метод. Оставляйте свои истории незавершенными, предлагайте ребенку придумать продолжение, участвуйте в этом процессе вместе с ним. Показывайте ему разные возможности: ***«Если поступить так, то из этого может последовать вот что...»*** Можно разыгрывать конфликтные ситуации в лицах, привлекая других родственников. Одним словом, возможностей масса.

* Если же вы понимаете, что конфликтная ситуация, сложившаяся в детском саду, достаточно острая и требует вмешательства взрослых, ***говорите с воспитателями и родителями*** (но не с ребенком, которого считаете зачинщиком конфликта).

Причем ***это должно быть не требование «немедленно прекратить», а приглашение вместе разобраться в ситуации.*** Крайне редко бывает, чтобы конфликт был создан одним ребенком-«злодеем», а остальные (и ваш в том числе) были лишь невинными жертвами. Как правило, ситуация оказывается гораздо запутаннее и многограннее, и каждый из участников вносит в нее свой вклад.

* Если у вашего ребенка есть в группе какой-то определенный, постоянный «враг», то лучшее, что вы можете сделать, — ***это постараться наладить отношения между детьми помимо садика.***

Вполне вероятно, что первоначальная причина ссоры была совершенно пустяковой, а дальнейшая «эскалация» конфликта происходит чисто автоматически. Познакомьтесь с родителями «оппонента», попробуйте вместе погулять с детьми после садика. Если отношения (хотя бы поначалу между взрослыми) начнут налаживаться, ***можно пригласить этого ребенка в гости, вместе сводить детей в кафе или в театр.*** Очень часто при минимальном участии родителей с обеих сторон бывшие враги становятся лучшими друзьями.

* Ну а если такое мирное урегулирование оказывается невозможным, то ***учите своего ребенка просто держаться подальше от обидчика,*** больше общаться с другими детьми.

* И только в том случае, когда никакие меры не помогают решить проблему и ваш ребенок по-прежнему подвергается постоянным нападкам, ***можно переходить к достаточно жесткому разговору с родителями и воспитателем или же подыскивать другую группу.***

Игрушки-друзья

Разрешать ли ребенку брать с собой в садик домашние игрушки? Дети почти всегда стремятся принести с собой в группу что-нибудь любимое и дорогое их сердцу. ***Поначалу, когда обстановка детского сада является для них еще новой и непривычной, им важно иметь при себе что-нибудь знакомое, свое, напоминающее о доме.***

* Лучше всего дать ему с собой какую-нибудь мягкую игрушку, из любимых, ***но не самую любимую,*** чтобы возможное «покушение» на нее со стороны товарищей по группе не вызвало у малыша слишком уж бурной реакции. Подскажите ребенку, что ***эту игрушку можно взять с собой в кроватку*** во время тихого часа.

По мере привыкания к детскому саду у детей появляются другие мотивы. Игрушки несут в сад, чтобы сравнить и похвастаться. Один притащил в садик пистолет другие тут же говорят: «А у меня такой же!», и на завтра вся группа уже «вооружена и очень опасна». Одна похвасталась нарядной куклой другие ответили: «А у меня лучше!», и на следующий день кукол в группе больше, чем детей.

* В детском хвастовстве нет ничего дурного. Но сильно поощрять его тоже не стоит: пока дети маленькие, они не умеют самоутверждаться иначе.

Точно так же, как игрушками, они хвастаются и своими родителями, например. Однако, подрастая и развиваясь, ребенок должен прийти к мысли, что ценность человека определяется не тем, что он имеет, а тем, что он представляет собой сам. Этому не научишь словами: такие истины ребенок постигает (или нет!) лишь на примере родителей.

* Позволяйте ребенку брать с собой в сад лишь те игрушки, которыми он готов поделиться с другими.

Так прямо и спрашивайте малыша: «А ты согласен дать эту машину поиграть другим детям?» И если он отвечает отрицательно, не нужно упрекать его в жадности это только в советские времена чувство собственности считалось чем-то постыдным и недостойным. Лучше время от времени рассказывать ребенку: если он никогда и ничем не будет делиться с другими, с ним вряд ли захотят дружить. Но если у него есть вещи, действительно очень дорогие и важные для него (а такие игрушки есть у любого ребенка, и их ценность вовсе не зависит от магазинной стоимости), он имеет полное право беречь их и не раздавать направо и налево. Просто в садике таким вещам не место, и это малышу нужно объяснять.