



## Как облегчить процесс адаптации детей к детскому саду

Разработала: Лысенко Н.А.

### Как понять, что ребенок готов к детскому саду?

Детский сад — это услуга, но необязательная, в отличие от школы. Родители должны четко понимать, для чего им надо водить туда ребенка. Если семье необходимо, чтобы мама и папа работали, бабушка далеко, а нанять няню невозможно, детский сад — это неплохой вариант. Тогда он подходит в любом возрасте.

Родителям важно избавиться от своих страхов. Если мама не хочет выходить на работу и ждет, что ребенок плохо отреагирует на сад или будет часто болеть, — тогда возникнут проблемы. То, насколько адаптация будет успешной, во многом зависит от настроения родителей.

До трех лет на нее также влияет то, насколько удачно у ребенка выстраиваются взаимоотношения со взрослыми, поэтому важно наладить контакт с воспитателем. В этом возрасте дети не умеют играть вместе, у них идет параллельное взаимодействие, которое продолжается, пока интересы не сойдутся на одном объекте. Дальше в силу своего развития дети не смогут решить конфликт и начнут проявлять агрессию, а взрослый, который находится рядом, учит их разбираться экологичным и социально приемлемым способом.

Ребенок психологически готов к отделению от мамы, когда он может самостоятельно придумывать сюжетно-ролевые игры, когда ему интересны сверстники, то есть в три с половиной-четыре года. При необходимости можно отдавать в сад и раньше, но именно в этом возрасте можно говорить о важности социализации.

Если родители понимают, что детский сад неизбежен, а у ребенка задержка развития, хорошо бы научить его каким-то сигналам — например, имитировать снятие штанов, когда хочется в туалет. И, конечно, рассказать воспитателям о подобных сигналах. Тогда воспитатель и ребенок смогут понимать друг друга, и в целом адаптация будет проходить нормально. Конечно, будет немного сложнее, но использование подгузников или плохая речь — это не те факторы, которые сильно ее усугубят и из-за которых стоит отказываться от детского сада.

Единственное: если детский сад запланирован из-за переезда, рождения другого ребенка или, к примеру, развода, желательно пройти адаптацию заранее, чтобы избежать наложения стрессов друг на друга.

### Как проходит нормальная адаптация?

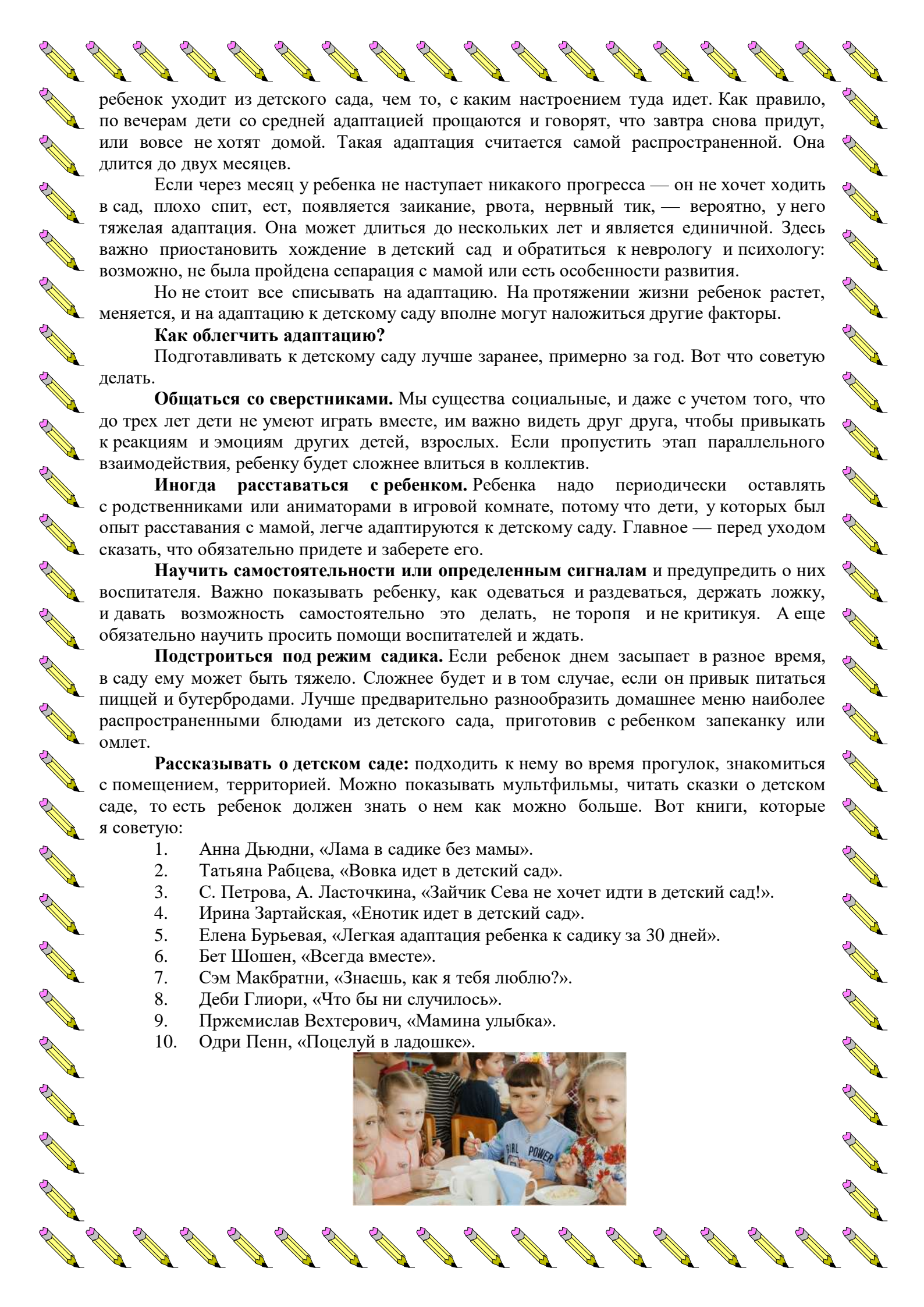
Поход в садик для ребенка — стресс, так как его привычный образ жизни кардинально меняется. Он должен много времени проводить без мамы, его окружает много детей, а еще нужно жить по распорядку и определенным правилам.

Во время адаптации организм приспосабливается к меняющимся условиям, и у ребенка могут появиться следующие признаки:

- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регресс умений;
- отсутствие познавательного интереса;
- апатия или агрессия;
- резкие перемены настроения;
- частые респираторные заболевания или обострение хронических.

Адаптационный процесс запускается не в первые дни, а через 3—5 недель после того, как ребенок пошел в сад. Если за это время родители не заметили существенных изменений и ребенок ведет себя в саду как дома, у него легкая адаптация. Она длится 2—4 недели и встречается у многих.

При адаптации средней тяжести ребенок играет со сверстниками, ест, спит, ходит в туалет, но с трудом расстается с мамой по утрам. Главное правило: важнее то, как



ребенок уходит из детского сада, чем то, с каким настроением туда идет. Как правило, по вечерам дети со средней адаптацией прощаются и говорят, что завтра снова придут, или вовсе не хотят домой. Такая адаптация считается самой распространенной. Она длится до двух месяцев.

Если через месяц у ребенка не наступает никакого прогресса — он не хочет ходить в сад, плохо спит, ест, появляется заикание, рвота, нервный тик, — вероятно, у него тяжелая адаптация. Она может длиться до нескольких лет и является единичной. Здесь важно приостановить хождение в детский сад и обратиться к неврологу и психологу: возможно, не была пройдена сепарация с мамой или есть особенности развития.

Но не стоит все списывать на адаптацию. На протяжении жизни ребенок растет, меняется, и на адаптацию к детскому саду вполне могут наложиться другие факторы.

### **Как облегчить адаптацию?**

Подготавливать к детскому саду лучше заранее, примерно за год. Вот что советую делать.

**Общаться со сверстниками.** Мы существа социальные, и даже с учетом того, что до трех лет дети не умеют играть вместе, им важно видеть друг друга, чтобы привыкать к реакциям и эмоциям других детей, взрослых. Если пропустить этап параллельного взаимодействия, ребенку будет сложнее влиться в коллектив.

**Иногда расставаться с ребенком.** Ребенка надо периодически оставлять с родственниками или аниматорами в игровой комнате, потому что дети, у которых был опыт расставания с мамой, легче адаптируются к детскому саду. Главное — перед уходом сказать, что обязательно придете и заберете его.

**Научить самостоятельности или определенным сигналам** и предупредить о них воспитателя. Важно показывать ребенку, как одеваться и раздеваться, держать ложку, и давать возможность самостоятельно это делать, не торопя и не критикуя. А еще обязательно научить просить помощи воспитателей и ждать.

**Подстроиться под режим садика.** Если ребенок днем засыпает в разное время, в саду ему может быть тяжело. Сложнее будет и в том случае, если он привык питаться пиццей и бутербродами. Лучше предварительно разнообразить домашнее меню наиболее распространенными блюдами из детского сада, приготовив с ребенком запеканку или омлет.

**Рассказывать о детском саде:** подходить к нему во время прогулок, знакомиться с помещением, территорией. Можно показывать мультфильмы, читать сказки о детском саде, то есть ребенок должен знать о нем как можно больше. Вот книги, которые я советую:

1. Анна Дюдни, «Лама в садике без мамы».
2. Татьяна Рабцева, «Вовка идет в детский сад».
3. С. Петрова, А. Ласточкина, «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!».
4. Ирина Зартайская, «Енотик идет в детский сад».
5. Елена Бурьевая, «Легкая адаптация ребенка к садика за 30 дней».
6. Бет Шошен, «Всегда вместе».
7. Сэм Макбрэтни, «Знаешь, как я тебя люблю?».
8. Деби Глиори, «Что бы ни случилось».
9. Пржемыслав Вехтерович, «Мамина улыбка».
10. Одри Пенн, «Поцелуй в ладошке».





А вот мультфильмы, которые можно посмотреть:

1. «Пеппа идет в садик».
2. «Дед Мороз и лето».
3. «Как Петя Пяточкин слоников считал».
4. «Про Веру и Анфису».
5. «Жила-была Царевна — не хочу в садик!».

Когда родители пойдут в детский сад, чтобы отнести заведующей документы, стоит взять с собой ребенка. На территории детского сада вести себя спокойно, обратить внимание на выставку поделок и рисунков.

Можно сделать фотографии, а потом распечатать их и составить план-схему территории, куда наклеить снимки. Пусть ребенок покажет другому взрослому эту карту — это поможет ему настроиться на новый жизненный этап. Чем чаще ребенок будет видеть, вспоминать то место, куда ему предстоит ходить, тем быстрее к нему привыкнет. Рисовать план-схемы, карты, распечатывать фотографии, просматривать видео помещения — это все про помощь в привыкании.

**Поговорить с заведующей и воспитателем.** Чтобы снизить свою тревогу в отношении детского сада, когда принесете документы, поинтересуйтесь у заведующей режимом, меню, альтернативой дневному сну, нормативами, если ребенок заболел или в группе с ним случится чрезвычайное происшествие. У каждого родителя список вопросов может отличаться в зависимости от того, что важно лично для него.

Чтобы помочь ребенку адаптироваться, я предлагаю родителям рассказать воспитателю об особенностях ребенка: его привычках, умениях, страхах, о том, как его лучше утешать и какие блюда не ест. Расскажу, что стоит делать, когда ребенок уже пошел в сад.

**Помочь подружиться.** В современном мире родители несут ответственность за друзей сверстников-детей, потому что дети дошкольного возраста редко гуляют одни. Как правило, в детских садах есть чаты родителей, их можно использовать, чтобы узнать, кто, где, когда и с кем гуляет, и присоединиться. Так дети смогут ближе познакомиться и, возможно, подружиться. Если у ребенка будет друг в саду, адаптация пройдет легче.

**Адаптировать постепенно.** Сначала ребенка стоит оставлять на несколько часов в день, затем — до обеда, через 2—4 недели забирать сразу после сна и только потом оставлять на весь день. Если оставить сразу на день, могут появиться сложности. Ребенок, который раньше нормально отходил от мамы, вдруг начнет цепляться за нее, бояться, что его бросят.

### **Как помочь проживать утреннее расставание с мамой?**

Вот несколько способов, которые в этом помогут.

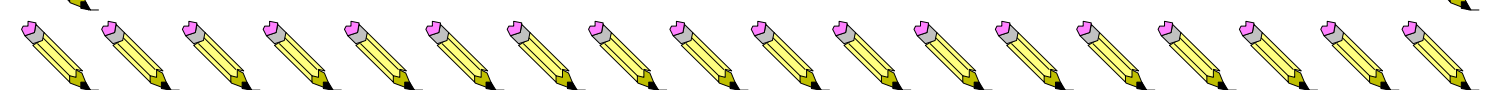
**Доверить проводы другому взрослому.** Если ребенок плачет только с мамой, возможно, он будет менее эмоционально реагировать на расставание с папой.

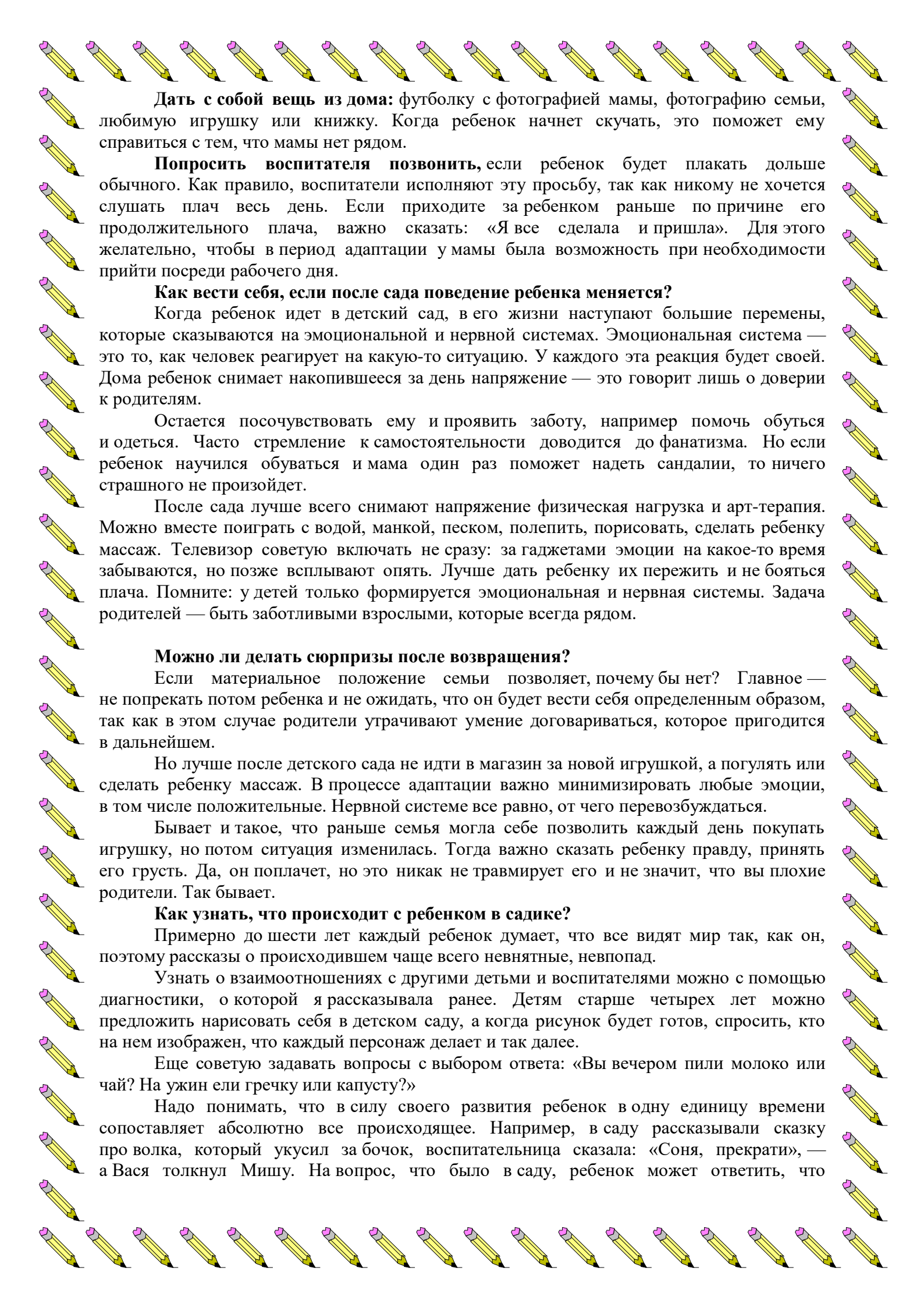
**Посочувствовать.** Стоит сказать примерно следующее: «Ты не хочешь ходить в детский сад, так как надо рано вставать. Но идти туда надо, потому что маленькие дети не могут находиться дома одни, а взрослые должны ходить на работу. В детском саду следят за маленькими детками».

Многие родители боятся подобных фраз, но если семья точно знает, что сад нужен, важно научиться отражать чувства ребенка, сочувствовать ему.

**Расставаться максимально быстро.** Говорить что-то вроде этого: «Тебе грустно, ты не хочешь расставаться, но маме нужно идти на работу. Давай я поставлю будильник, мы обнимаемся, прощаемся еще минуту, а когда будильник прозвенит, ты пойдешь в игровую, а я — на работу».

Когда время вышло, важно не убегать незаметно, а попрощаться. Иначе у ребенка появится недоверие, ощущение того, что его могут бросить.





**Дать с собой вещь из дома:** футболку с фотографией мамы, фотографию семьи, любимую игрушку или книжку. Когда ребенок начнет скучать, это поможет ему справиться с тем, что мамы нет рядом.

**Попросить воспитателя позвонить,** если ребенок будет плакать дольше обычного. Как правило, воспитатели исполняют эту просьбу, так как никому не хочется слушать плач весь день. Если приходите за ребенком раньше по причине его продолжительного плача, важно сказать: «Я все сделала и пришла». Для этого желательно, чтобы в период адаптации у мамы была возможность при необходимости прийти посреди рабочего дня.

#### **Как вести себя, если после сада поведение ребенка меняется?**

Когда ребенок идет в детский сад, в его жизни наступают большие перемены, которые сказываются на эмоциональной и нервной системах. Эмоциональная система — это то, как человек реагирует на какую-то ситуацию. У каждого эта реакция будет своей. Дома ребенок снимает накопившееся за день напряжение — это говорит лишь о доверии к родителям.

Остается посочувствовать ему и проявить заботу, например помочь обуться и одеться. Часто стремление к самостоятельности доводится до фанатизма. Но если ребенок научился обуваться и мама один раз поможет надеть сандалии, то ничего страшного не произойдет.

После сада лучше всего снимают напряжение физическая нагрузка и арт-терапия. Можно вместе поиграть с водой, манкой, песком, полепить, порисовать, сделать ребенку массаж. Телевизор советую включать не сразу: за гаджетами эмоции на какое-то время забываются, но позже всплывают опять. Лучше дать ребенку их пережить и не бояться плача. Помните: у детей только формируется эмоциональная и нервная системы. Задача родителей — быть заботливыми взрослыми, которые всегда рядом.

#### **Можно ли делать сюрпризы после возвращения?**

Если материальное положение семьи позволяет, почему бы нет? Главное — не попрекать потом ребенка и не ожидать, что он будет вести себя определенным образом, так как в этом случае родители утрачивают умение договариваться, которое пригодится в дальнейшем.

Но лучше после детского сада не идти в магазин за новой игрушкой, а погулять или сделать ребенку массаж. В процессе адаптации важно минимизировать любые эмоции, в том числе положительные. Нервной системе все равно, от чего перевозбуждаться.

Бывает и такое, что раньше семья могла себе позволить каждый день покупать игрушку, но потом ситуация изменилась. Тогда важно сказать ребенку правду, принять его грусть. Да, он поплачет, но это никак не травмирует его и не значит, что вы плохие родители. Так бывает.

#### **Как узнать, что происходит с ребенком в садике?**

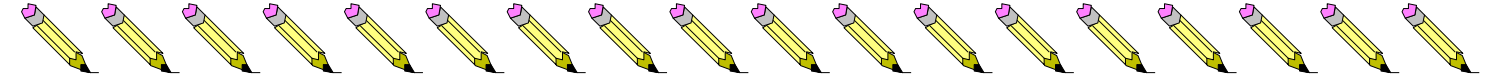
Примерно до шести лет каждый ребенок думает, что все видят мир так, как он, поэтому рассказы о происшедшем чаще всего невнятные, непонятные.

Узнать о взаимоотношениях с другими детьми и воспитателями можно с помощью диагностики, о которой я рассказывала ранее. Детям старше четырех лет можно предложить нарисовать себя в детском саду, а когда рисунок будет готов, спросить, кто на нем изображен, что каждый персонаж делает и так далее.

Еще советую задавать вопросы с выбором ответа: «Вы вечером пили молоко или чай? На ужин ели гречку или капусту?»

Надо понимать, что в силу своего развития ребенок в одну единицу времени сопоставляет абсолютно все происходящее. Например, в саду рассказывали сказку про волка, который укусил за бочок, воспитательница сказала: «Соня, прекрати», — а Вася толкнул Мишу. На вопрос, что было в саду, ребенок может ответить, что





воспитатель укусила Соню, то есть рассказать такую небылицу, которая испугает. Главное правило взаимоотношений: реакция родителей всегда закрепляет поведение ребенка.

Услышав, что кто-то кому-то сделал больно, родитель цепляется за эти слова и начинает расспрашивать дальше. Ребенку приходится фантазировать, хотя, скорее всего, история даже произошла не с ним. Потом его рассказы будут становиться еще фантастичнее, поэтому реакция родителей должна быть ровной. А если какая-то информация насторожила, имеет смысл уточнить ее у воспитателя — разумеется, без ребенка.

По вечерам я бы сместила фокус с детского сада. Когда взрослые приходят с работы, не каждый готов ее обсуждать — то же самое и с детьми. Рекомендую сконцентрироваться на взаимоотношениях с ребенком здесь и сейчас, найти точки соприкосновения вне детского сада: вместе поиграть, полепить, порисовать.

### **Как понять, что ребенку плохо?**

**Заведите дневник поведения**, в который будете записывать тревожные симптомы. Допустим, раньше ребенок спал хорошо, но, когда пошел в сад, стал засыпать поздно и спит беспокойно — записали, сколько ночей так продолжается. Или начал заикаться, стал более капризный. Возможно, вам нечего будет писать, симптомы будут наблюдаться по одному дню, но так проще отследить изменения в состоянии ребенка.

**Проведите самостоятельную диагностику.** Вот какие есть варианты:

- поиграйте с мягкими игрушками в детский сад, обратив внимание на ход игры. Скорее всего, если волк-воспитатель постоянно говорит детям-животным замолчать, «Марь Ивановна» тоже так делает;
- сделайте аппликации, предложив ребенку вырезать на каждого ребенка и воспитателя по персонажу. Это могут быть мишка, машинка, цветок, Человек-паук и так далее. Затем дайте ватман и попросите прикрепить всех по очереди. Если ребенок, к примеру, прикрепит всех животных рядом, а себя представит маленькой серой мышью и приклеит ее в стороне, вероятно, у него не складываются отношения со сверстниками — нужна ваша помощь.

### **Чего не стоит говорить ребенку, который ходит в детский сад?**

Иногда родители сами создают у ребенка негативный образ сада — даже неосознанно. Вот некоторые фразы, которые так работают.

«Тебе нравится в детском саду?» Родителям, которые с первых дней задают такой вопрос, стоит спросить себя: «Что вы хотите услышать?» Вам важно услышать «Нет, не нравится» и подкрепить свою значимость? Это вопрос о родительской тревожности, о недоверии к системе, которого быть не должно.

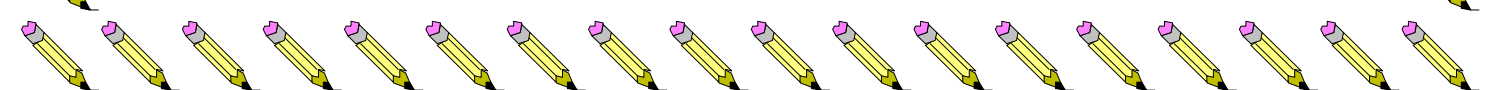
«Я не любила ходить в детский сад». Услышав нечто подобное, ребенок вряд ли будет посещать это место с удовольствием. Если мама не любила, почему он должен?

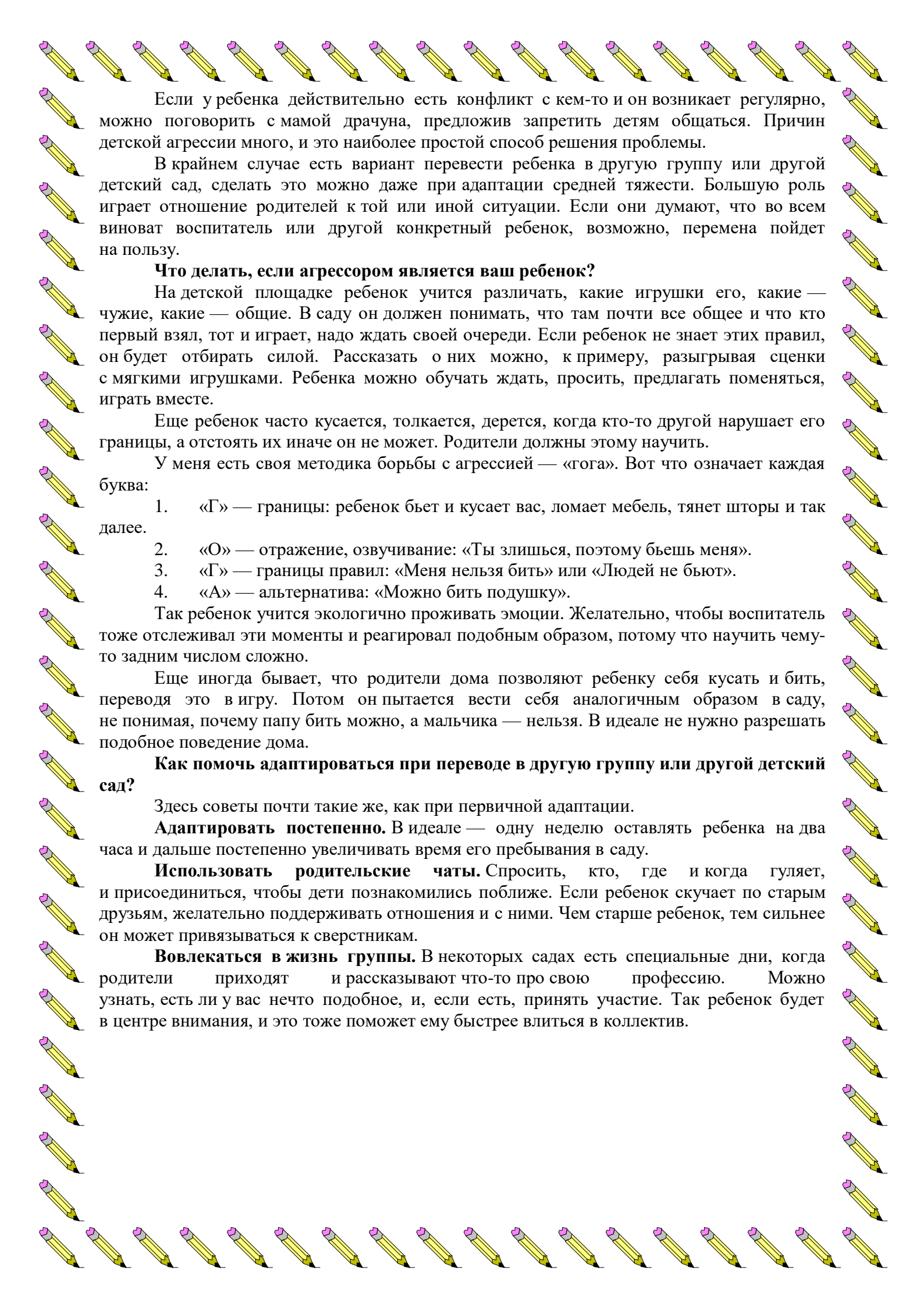
«Марь Ивановна, наверное, злая». Нельзя обсуждать воспитателей и других детей в присутствии ребенка, так как предполагается, что ему должно быть с ними комфортно.

«Будешь плохо себя вести, пойдешь в сад». Желательно не запугивать ребенка тем, что, предположительно, он должен любить, доверять этому. К тому же отношения между родителями и детьми должны оставаться честными. Вы говорите правду, когда угрожаете, что при плохом поведении в понедельник утром ребенок пойдет в сад?

### **Как реагировать, если ребенка обижают?**

Обнаружив на теле синяк, можно спросить причину его появления у ребенка — желательно без трагической интонации, — но лучше уточнить у воспитателя. Стоит иметь в виду, что если ребенок дома бегаёт, падает, бьется, то, скорее всего, в саду он ведет себя так же. Воспитатели, конечно, следят за поведением, но иногда происходят падения и драки.





Если у ребенка действительно есть конфликт с кем-то и он возникает регулярно, можно поговорить с мамой драчуна, предложив запретить детям общаться. Причин детской агрессии много, и это наиболее простой способ решения проблемы.

В крайнем случае есть вариант перевести ребенка в другую группу или другой детский сад, сделать это можно даже при адаптации средней тяжести. Большую роль играет отношение родителей к той или иной ситуации. Если они думают, что во всем виноват воспитатель или другой конкретный ребенок, возможно, перемена пойдет на пользу.

### **Что делать, если агрессором является ваш ребенок?**

На детской площадке ребенок учится различать, какие игрушки его, какие — чужие, какие — общие. В саду он должен понимать, что там почти все общее и что кто первый взял, тот и играет, надо ждать своей очереди. Если ребенок не знает этих правил, он будет отбирать силой. Рассказать о них можно, к примеру, разыгрывая сценки с мягкими игрушками. Ребенка можно обучать ждать, просить, предлагать поменяться, играть вместе.

Еще ребенок часто кусается, толкается, дерется, когда кто-то другой нарушает его границы, а отстоять их иначе он не может. Родители должны этому научить.

У меня есть своя методика борьбы с агрессией — «гога». Вот что означает каждая буква:

1. «Г» — границы: ребенок бьет и кусает вас, ломает мебель, тянет шторы и так далее.
2. «О» — отражение, озвучивание: «Ты злишься, поэтому бьешь меня».
3. «Г» — границы правил: «Меня нельзя бить» или «Людей не бьют».
4. «А» — альтернатива: «Можно бить подушку».

Так ребенок учится экологично проживать эмоции. Желательно, чтобы воспитатель тоже отслеживал эти моменты и реагировал подобным образом, потому что научить чему-то задним числом сложно.

Еще иногда бывает, что родители дома позволяют ребенку себя кусать и бить, переводя это в игру. Потом он пытается вести себя аналогичным образом в саду, не понимая, почему папу бить можно, а мальчика — нельзя. В идеале не нужно разрешать подобное поведение дома.

### **Как помочь адаптироваться при переводе в другую группу или другой детский сад?**

Здесь советы почти такие же, как при первичной адаптации.

**Адаптировать постепенно.** В идеале — одну неделю оставлять ребенка на два часа и дальше постепенно увеличивать время его пребывания в саду.

**Использовать родительские чаты.** Спросить, кто, где и когда гуляет, и присоединиться, чтобы дети познакомились поближе. Если ребенок скучает по старым друзьям, желательно поддерживать отношения и с ними. Чем старше ребенок, тем сильнее он может привязываться к сверстникам.

**Вовлекаться в жизнь группы.** В некоторых садах есть специальные дни, когда родители приходят и рассказывают что-то про свою профессию. Можно узнать, есть ли у вас нечто подобное, и, если есть, принять участие. Так ребенок будет в центре внимания, и это тоже поможет ему быстрее влиться в коллектив.