АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ   
  
Ваш малыш подрастает… Вы задумываетесь о детском саде? Пойти или не пойти? Как подготовить себя и ребенка к детскому саду? Какой детский садик выбрать?   
  
Много рекомендаций и советов специалистов можно найти в интернете и литературе. Благодаря многолетнему опыту работы с родителями и детьми в процессе адаптации к детскому саду, хочу поделиться самыми распространенными заблуждениями и ошибками не только родителей, но и работников дошкольного образования.   
  
01. Чем раньше отдавать ребенка в ясли (в год-два), тем легче он привыкает   
  
(еще добавляя «Вот раньше нас родители в год в ясли отдавали и даже раньше. И ничего, выросли…»)   
  
Я всегда — «против» яслей (ясли — группа детского дошкольного учреждения для детей раннего возраста, а именно до 3 лет). Это проект, который противоречит природе, здоровью и счастью детей.   
  
Детям важно до 3-х лет, а некоторым и до 4-5 лет, быть с мамой или в доме, где проживает семья. Эмоциональная связь с мамой в этот период крепкая, дает ребенку опору и безопасность. Основные психологические и физиологические потребности ребенка связаны с мамой. Дети, которые пребывают с мамой весь ранний возраст, отличаются эмоциональной устойчивостью и благополучием.   
  
По наблюдениям всех специалистов дошкольного развития, в последнее десятилетие дети-дошкольники отличаются большими трудностями развития, нежели предшествующее поколение. Поэтому быть до 3-4 лет с мамой – важно и полезно для здоровья! Можно посещать развивающие занятия вместе с мамой, игровые занятия для раннего развития — первая ступень социализации малыша.   
  
02. Исполнилось 3 года, значит, надо идти в сад на полный день   
  
Детский сад принимает детей с трех лет. А готовность и возможность остаться в саду без мамы у всех детей разная. Кто-то может адаптироваться в три года, а кто-то и в 5 лет с трудом расстается с родителями на насколько часов.   
  
Адаптироваться – это значит ходить в сад с интересом, желанием, расставаться без боли и страданий, выдерживать нагрузки.   
  
Девочки привыкают к саду быстрее и могут начать ходить в 3- 3,5 года. Мальчики адаптируются медленно, трудно и ближе к 4 годам. Они эмоционально сильнее привязаны к маме. Мамам мальчиков нужно запастись терпением и не форсировать события, медленно прибавляя время пребывания в саду.   
  
Очень важно ориентироваться на состояние ребенка: бодрость или унылость, стабильность или беспокойство, частые простудные заболевания.   
  
Какова последовательность прибавления нагрузок в саду?   
  
Сначала лучше приходить на период игры или прогулки. Затем добавлять время развивающих занятий. Потом прибавлять прием пищи: сначала – завтрак, позже – обед. Самое трудное по привыканию в режиме сада для детей – это дневной сон. Его лучше добавлять в последнюю очередь, когда все остальные периоды дня пройдены благополучно.   
  
Ориентироваться надо не на слова и желания ребенка, а на его состояние!   
  
Бывают случаи, когда ребенок 3-4 лет бодро и радостно говорит, что хочет остаться на целый день в 1-2 день посещения сада. И родители радостно соглашаются. Но для ребенка – остаться в саду – это игра, как и новые игрушки, красивая обстановка, интересные занятия. И сон в саду ему кажется занятной игрой до тех пор, пока его не уложат в кровать. Здесь игра заканчивается, и ребенок требует маму. Он привык спать с мамой, чтобы она была рядом. Привык к определенному ритуалу засыпания. Малыш возмущается и страдает, не может понять, почему нет мамы по его желанию. Может возникнуть стойкое нежелание посещать сад на фоне пережитых сильных неприятных чувств. Из-за того, что малыш еще не был готов к этому режимному моменту.   
  
03. В детский сад надо идти в сентябре месяце   
  
Самое лучшее время для адаптации детей к саду – весна (с мая месяца) и лето. В это время заканчиваются занятия познавательного цикла, больше творчества и прогулок. Световой день длинный, больше солнца и тепла. Дети легче утром просыпаются, они более окрепшие физически и эмоционально устойчивее.   
  
Осень – не самое удачное время для начала адаптации. В период привыкания к саду детям важна неспешность процессов, отсутствие суеты. Малышам важно осмотреть все вокруг, разглядеть, поиграть во все игрушки. Летом это сделать легче, так как меньше детей ходят в сад, воспитатели выполнили основные образовательные задачи и в группах больше времени для ролевой игры. У детей есть свои «осенние трудности». Как они проявляются:   
  
— дети быстрее утомляются, им труднее концентрировать внимание   
  
— эмоциональный фон несколько снижен из-за темного времени суток, дождей и недостатка солнца   
  
— на улице холодно, и по утрам нужно надевать много одежды, а родители, как правило, торопятся, боясь опоздать в сад, — создаются ситуации с неприятными эмоциями, еще одна из причин не хотеть идти никуда по утрам   
  
— трудно проснуться утром, утренняя вялость   
  
04. Адаптация к саду проходит 1-2 недели   
  
Многие родители, приводя в сад ребенка в 3 года, планируют только одну неделю адаптации (т.е пребывание до обеда). А уже со второй недели хотят оставлять ребенка на сон, до вечера.   
  
1-2 недели – это период адаптации эмоционально устойчивого ребенка, который уже посещал другой детский сад и ему 5-6 лет. Для детей 3-4 лет привыкание к саду – это период от месяца до полугода. Девочки – быстрее адаптируются и готовы выдерживать нагрузку полного дня через месяц- полтора, мальчики – сложнее.   
  
Бывает и так: ребенок начинает оставаться на полный день в саду, ему нравится, легко расстается с родителями. А через 1,5-2 месяца мы наблюдаем последствия психического перенапряжения (тики, навязчивые движения, логоневроз, энурез, частые простудные заболевания как последствие снижения иммунитета), которое говорит, что нагрузка сада оказалась выше возможностей ребенка.   
  
Что является нагрузкой в детском саду? Это родителям трудно понять. Малыш получает за день много впечатлений. На занятиях и в различных видах деятельности ребенку необходимо слушать, направлять свое внимание, сосредотачиваться, задействовать все органы восприятия. В режимных моментах и быту дети стараются следовать правилам, отказывать себе в сиюминутных желаниях.   
  
А еще по несколько раз в день надо одеваться и раздеваться, активно играть на прогулке. Участвовать в игре со сверстниками, прикладывая усилия, чтобы договориться и понять партнера. Эмоционально проживать разные неприятные моменты контакта. На все эти процессы уходит много сил и ресурса ребенка. Поэтому лучше всего в период адаптации ориентироваться на актуальное состояние ребенка, наблюдая, как ребенок переносит возрастающую нагрузку.   
  
05. Дети при расставании с родителями в детском саду должны первое время плакать. Это нормально   
  
Если все важные моменты подготовки к адаптации соблюдены, и ребенок, и родители готовы к посещению сада, дети не должны при расставании с родителями в детском саду плакать, особенно с душераздирающими криками и в тревоге.   
  
Конечно, все дети имеют право на грусть. Но в данной ситуации — это сигнал, что-то было сделано не правильно, что-то важное не учли.   
  
Или ребенок был к саду не готов, не были учтены какие-то особенности малыша. Поэтому необходима дополнительная помощь психолога в разработке этапов адаптации и в поддержке родителей.   
  
06. В первые дни посещения сада родителям лучше всего быстро уходить и не сидеть в коридоре   
  
Ребенок, жизнь которого все предыдущие 3-4 года была рядом с мамой, в стенах его дома, с близкими родственниками, не может сразу и надолго быть без этих составляющих.   
  
Поэтому первые дни в саду важно, чтобы мама или другой близкий был рядом. Это дает ребенку ощущение безопасности, возможность получить ресурс и поддержку.   
  
Сначала малыши выбегают обняться и прижаться к маме часто, потом реже. Ребенку нужно время принять, что есть еще другой вариант бытия, жизнь в группе сверстников с чужим взрослым.   
  
В жизни ребенка до сада мама была главным человеком, она помогала ему и сопровождала во всех процессах. Теперь нужно время, чтобы принять необходимость ориентироваться на другого взрослого – воспитателя. Учиться обращаться к нему, получать помощь и поддержку.   
  
КАК родителям полезно пребывать в саду в первые дни?   
  
Я рекомендую взять книжку, журнал или что-то еще, чем можно занять себя. Когда ребенок выбегает к вам, важно быть спокойной и радостно его встречать. Если малыш просит вас помочь решить какую-то трудность в группе, обратитесь к воспитателю.   
  
Важно, чтобы ребенок слышал «Здесь воспитатель знает, как и что делать. Давай спросим его. Он здесь главный взрослый. Он тебе поможет». Пусть малыш услышит, как вы спрашиваете воспитателя, давая понять, как ему в дальнейшем надо делать это самому. Хорошо, если ребенок будет свидетелем вашего общения с воспитателем. Если вы говорите с доверием, радостью, то для ребенка это будет сигналом доверия новым взрослым.   
  
Бывает, что ребенку трудно оторваться от мамы и зайти в группу. Поэтому, хорошо в первый день зайти в группу вместе с малышом, обойти ее, рассмотреть всё вокруг, пообщаться при ребенке с детьми, воспитателями, поиграть вместе. Если в последующие дни ребенку всё-таки будет трудно расстаться – не отпихивайте его, не толкайте в сторону группу, не заставляйте идти, не злитесь за то, что ему трудно. Все эти действия приведут к обратному эффекту: ребенок «вцепится» в вас, так как окажется в вашем поле тревоги, и сам будет еще больше волноваться. И зайти в группу не сможет. Наоборот, наберитесь терпения и подождите, когда вашему ребенку станет скучно с вами, ведь в группе игрушки и дети. Любопытство возьмет верх. Надо только подождать и сохранять спокойствие.   
  
07 Об исчезнувшей маме   
  
Знакома ли вам такая ситуация? Первые трудные дни привыкания ребенка к саду. Малыш, с трудом оторвавшись от мамы, идет в группу. Ему интересны игрушки, новая обстановка, играющие дети. Он увлекается игрушкой, отвлекается от мамы.   
  
В это момент воспитатель шепчет маме «Идите! Видите, играет. Уходите, пока он отвлекся». И мама исчезает. Что происходит с ребенком, который несколько секунд назад видел маму, стоящей в коридоре, и вдруг – её НЕТ! Она исчезла!   
  
Куда, где мама????!!!!   
  
Ребенок забывает про игрушки. Он испытывает смешанные сильные чувства: страх, удивление, непонимание, растерянность, беспокойство. Была мама и исчезла! Прожив стресс в такой ситуации, ребенок «привязывается» к маме, не отпускает, цепляется за руки, плачет, кричит. Он боится повторения травмирующей ситуации. Поэтому старается сделать всё, чтобы она не повторилась. После этого расставание в детском саду с мамой может стать ежедневной драмой.   
  
Как можно было маме уйти?   
  
Она должна была попрощаться, сказать малышу, что уйдет, сообщить, когда вернется за ним. Маленькие дети лучше всего понимают время по режимным моментам: обед, тихий час, полдник, прогулка. Ребенок имеет право печалиться расставанию с мамой. Но, услышав мамино «Я уйду», у него будет ясность и понимание, что мама ушла, когда она придет. Ясность ребенку очень важна.   
  
08. Мы отдали в детский сад, вот пусть там воспитывают и развивают ребенка. Детский сад решит все трудности ребенка   
  
Детский сад – это услуга по оказанию помощи родителям.   
  
Но сад не отменяет первостепеннейшей роли семьи в жизни ребенка. Все ценности, традиции, особенности контакта ребенок осваивает и присвоит именно в семье. Поэтому семье важно быть для своего малыша примером и образцом в общении и поведении. Эмоциональное состояние и способы поведения ребенка напрямую зависят от папы и мамы.   
  
В саду есть развивающая среда и занятия. Но ничто не заменит ежедневного общения ребенка с родителями обо всем происходящем вокруг и в семье; совместного времяпровождения в игре и семейных событиях; познавательных поездок и просто эмоционального проживания друг друга.   
  
Пусть Ваш малыш с радостью говорит: «Хочу в сад». Будьте счастливы!