

ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД

- [Один в садике](#)
- [Что ждет родителей](#)
- [Три типа адаптации](#)
- [Почему адаптация так важна?](#)
- [Как помочь детям привыкнуть к садiku?](#)
- [Разговоры и ответы на вопросы](#)
- [Особенности физической адаптации](#)
- [Режим](#)
- [Новое питание](#)

Детский сад — беззаботное время игры. Хотя на первых порах у вас с ребенком могут быть проблемы. Все дело в адаптации. Тут *роль играет как психологическая, так и физическая* адаптация малыша к абсолютно новым условиям.

Если вы не подготовили ребенка к тому, что его ждет, то



могут начаться неприятности: плохой сон, постоянные истерики перед походом в садик, нежелание общаться, даже агрессия. *Детям не очень понятно, что же произошло, почему они больше не могут вести привычный образ жизни.* Подготовить малыша не составит особого труда, так что процесс адаптации пройдет проще. Первое и самое важное — разговор с родителями. При поступлении в садик изменится очень многое, особенно социальная составляющая жизни ребенка. Будьте готовы отвечать на вопросы и давать советы.

ОДИН В САДИКЕ

Вы отводите маленького ребенка (трех-, а иногда и двухлетнего) в сад, прощаетесь и идете на работу, по своим делам. *Малыш остается один* в новом месте, среди чужих детей, с незнакомыми взрослыми. Для его психики это огромный стресс, особенно если родители не подготовили малыша к садiku. Что меняется:

- *Социальная жизнь*

Он был центром вашей маленькой вселенной, единственным (очень часто) ребенком. Все игры шли по его правилам, а взрослые только и делали, что пытались порадовать малыша, угодить



ему. Теперь же детей много — 10-15 в группе. Воспитатель выполняет другую функцию. Она наблюдает за тем, чтобы все было хорошо, чтобы дети вовремя поели, не ссорились. *Уделить максимум внимания всем детям не получается.*

Значит, малышу необходимо приспособиться самому, найти свое место в обществе. Детский сад — это первый социальный институт для детей. Здесь они учатся искать свое общественное «я», занимать какое-то положение, играть роль в обществе.

- *Режим*

Приспособиться к новому режиму довольно сложно. Это важная часть физической адаптации, которая у многих проходит весьма остро. Изменение режима сказывается на настроении, психике, развитии малыша.

- *Общение со взрослыми*

В жизни ребенка появляются новые взрослые, к которым уже нельзя относиться как к родственникам или друзьям. Это воспитатель, учитель, нянечка. С ними тоже необходимо найти общий язык. А еще нужно их слушаться, выполнять их требования.

Что ждет родителей

Будьте готовы к тому, что на *первый месяц* или даже дольше адаптация к садику станет важной частью жизни ребенка. А значит, и вашей жизни тоже. Многие дети не могут справиться с эмоциями. Детский сад они воспринимают как некое наказание. Малыш может просить не *отводить его в садик*, обещая «вести себя хорошо», «делать все, что мама скажет», «больше не баловаться».

Чаще всего именно утром перед походом в сад начинаются проблемы. Малышу не хочется уходить из дома, от любимых игрушек и привычной атмосферы. *Днем же он занят в садике уроками, играми, совместной деятельностью.* Это позволяет забыть на время о том, как не хотелось сюда идти.

При поступлении в детский сад малыш делает огромный скачек в своем психическом развитии. Сначала в это трудно поверить, ведь из спокойного ребенка он превращается в непослушного, нервного. Но как только адаптационный период подойдет к концу, вы увидите быстрые изменения,

взросление. *Новые условия жизни, самостоятельность, социализация необходимы для правильного развития малыша.*

Три типа адаптации

Психологи выделяют три типа адаптации при поступлении в дошкольное учреждение. Кстати, чем больше контактов со сверстниками имел малыш до этого, тем проще ему будет в садике. Если же первые 3-4 года жизни он провел только с родителями, бабушками и дедушками, то будет гораздо сложнее.



Родители должны понимать, что это *совершенно нормальный процесс*. Адаптивный период есть у всех и везде. Когда уже взрослый человек поступает в институт, ему приходится приспосабливаться к новым правилам, распорядку, экзаменам, преподавателям, группе. А смена места работы, даже если вам 35-40 лет, может стать травмирующим опытом.

Приспособиться к новому всегда тяжело. Взрослые люди тоже переживают адаптивный период, просто не показывают эмоций. Хотя часто мы говорим друг другу утром: «Не хочу на работу, вот бы остаться дома хоть на денек». Для маленьких детей это еще сложнее, ведь часто смысл похода в садик для них неясен.

Итак, есть три *формы адаптации, из них легкая и средняя самые распространенные.*

Легкая

Легкая адаптация — самая желанная. Она длится от нескольких дней до пары недель. В этот период кроха уже нашел себе компанию в садике, ему проще приспособиться к новому. Наша психика борется с раздражителями — малыш тоже не хочет идти в детский сад по утрам, просит скорее забрать его домой. *Самое главное – его социализация идет быстрыми темпами.* После утренних слез он очень скоро забывает об этом, начинает играть и общаться. Нет проблем с агрессией, ребенок настроен дружелюбно.

Средняя

Самая распространенная у детей средняя адаптация длится около месяца. Бывают частые



перепады настроения. С одной стороны, малышу нравится садик, у него появились друзья, он рассказывает про воспитателя и уроки.

С другой — он не хочет туда идти, просит маму оставить его дома хоть на пару дней. *В этот период дети раздражительны, иногда проявляют агрессивность, плохо спят и кушают.* Сейчас важно сосредоточиться на том, чтобы помочь малышу любимыми средствами.

Тяжелая (проблемная) адаптация

Встречается лишь в 10% случаев и считается довольно редкой. Проблемная адаптация



наблюдается прежде всего у детей с нарушениями психики и психического развития.

При поступлении в садик такие дети становятся агрессивными, часто дерутся с другими детьми. У них не получается выстраивать отношения со сверстниками и воспитателями, они не следуют режиму. Чаще всего уже через 1-2 недели *воспитатель рекомендует обратиться к детскому психологу.* Проблемная адаптация может стать причиной отказа принять малыша обратно в группу дошкольного учреждения.

Почему адаптация так важна?

Рано или поздно придет время идти в школу, а потом и во взрослую жизнь. Вашего ребенка будут окружать новые люди, ему придется принять *правила жизни в обществе*, необходимые нормы



поведения. Проще всего привыкнуть к ним играя. Именно так происходит основная часть обучения в садике — через игры. *Чем младше кроха, тем легче ему воспринять правила социума.*

Конечно, можно оставить детей дома до самой школы, но тогда они столкнутся с проблемой адаптации, уже гораздо более серьезной. Чем быстрее, проще, спокойнее пройдет период приспособления к садику, тем скорее жизнь малыша войдет в нормальное русло. *Помочь тут могут родители и воспитатели.*

Как помочь детям привыкнуть к садику?

Начните подготовку еще летом, и тогда при поступлении в детский сад будет в разы проще. Очень важно психологически подготовить ребенка к тому, что его ждет. У него будут возникать вопросы, на которые *вам необходимо* давать только честные ответы. Кстати, нелишним будет родителям сначала сходить в тот самый садик, познакомиться с воспитателями, все у них узнать.

Разговоры и ответы на вопросы

Объясните, зачем вы хотите отдать малыша в садик. Расскажите про свой опыт, о том, какие у вас были игрушки, игры, как было весело. Поясните, что ходить в сад нужно будет почти каждый день. У детей обычно много вопросов:



Когда ты будешь забирать меня домой?

Зачем нужно спать днем?

Во что мы будем играть?

Что мы будем кушать?

Можно ли уйти раньше, если мне не понравится?

Не нужно нервничать или ругать ребенка за его интерес. Объясните все столько раз, сколько потребуется. *Так он уже заранее начнет привыкать к новой реальности.*

Сходить вместе в садик

Если раньше детей просто отводили 1 сентября в детский сад, оставляя на попечение нянечек и воспитателей, то теперь все стало гораздо проще. Многие детские сады предлагают родителям гибкий график. *Сначала можно сходить с ребенком вместе, посидеть, поговорить с другими мамами, пока дети знакомятся.* Рядом с родителями им совсем не страшно, все



воспринимается как игра. Всего 1-2 часа за день, и вот малыш уже изучил некоторые правила садика.

Далее оставляйте его на несколько часов. Лучше всего приводить ребенка чуть позже, чем большинство детей. *Тогда он не увидит слез малышей, которых оставляют рано.* Все уже играют, общаются, всё выглядит более дружелюбным. Первое время можно забирать его до прогулки или сразу после нее. Потом уже оставляйте малыша на обед.

Постепенная адаптация дает возможность сгладить все острые углы. Пусть это займет больше времени, зато вы поможете ребенку привыкнуть безболезненно.

Поиграйте дома

Отличная тренировка — игра. После разговоров и вопросов предложите малышу поиграть в детский сад. Мама или бабушка выступают в роли воспитателя. Вы даете ребенку простые задания, рассказываете о новом распорядке дня. *Потом, если будет*



желание, поменяйтесь ролями. У детей познание мира еще плотно связано с игровой деятельностью – так они будут чувствовать себя увереннее.

Таким образом, при поступлении в садик ребенок уже будет примерно представлять себе, что же там происходит. Согласитесь, неизвестность пугает, а особенно маленьких детей. Простая игра займет малыша максимум на 1 час в день, зато он уже будет подготовлен к тому, что такое урок, как следует самому мыть ручки после прогулки, кушать ложкой и вилкой.

Особенности физической адаптации

Психологическая адаптация — это лишь половина проблемы. Вторая половина — физическая адаптация. Это не менее сложный процесс, и его родители тоже могут облегчить. Главное — вовремя начать подготовку. *Лучше всего, если вы уделите ей 2-3 месяца.* За это время малыш полностью привыкнет к мысли, что детский садик обязательно будет, что это надолго, но главное — там нет ничего страшного. Сделать это просто, если приложить усилия заранее.

Режим

Если до садика кроха долго спал и потом неспешно кушал, то теперь все это в один момент заканчивается. Детей отводят рано — многие мамы забегают в садик перед работой, а это около 8 утра. *Значит, придется рано вставать. Конечно, в саду предусмотрен дневной сон, но не всем малышам удастся уснуть.* К вечеру малыш может быть уставшим, перевозбужденным, плаксивым. Новый режим дня дается с трудом.



К сожалению, теперь вставать рано и уставать к вечеру станет нормальным еще на много-много лет. Но не пугайте такими рассказами маленьких детей. Лучше помогите подготовиться. Еще с лета перемещайте время подъема. *Если раньше ребенок просыпался в 9-10 утра, то нужно постепенно будить его на 30-40 минут раньше.*

Так ранний подъем не будет таким болезненным. Кроме того, пусть ребенок обязательно спит днем. Для детей 3 лет это 1,5-2 часа отдыха, особенно если малыш активный, подвижный. Когда ложиться спать, решайте сами – это зависит от последнего приема пищи. Следите, чтобы ночной сон длился не менее 9-10 часов. Так проводится частичная адаптация к новым условиям.

Новое питание

Для многих родителей еда в детском саду станет самой большой проблемой. Конечно, это не бабушкины котлеты и супчики, приготовленные максимально вкусно для конкретного ребенка. Кто-то не ест вареную морковку, а кто-то жареную печень, хлеб, огурцы... Родители стараются давать детям только то, что те готовы быстро скушать.

Но в саду никто не будет выбирать вареный лук из супа



или доставать лавровые листики. Тут подается еда, которая максимально подходит для всех детей. Многим она не нравится, и тогда воспитатели и нянечки начинают сердиться, а дети по часу плачут над тарелкой каши. Конечно, это не делает посещение садика приятным. *Дети жалуются родителям, что там «невкусно», что они такое не едят, а их насильно заставляют.*

Тут мало что можно поделать. Нельзя же оставлять ребенка голодным весь день! К сожалению, детский сад не может предложить индивидуальное меню для каждого малыша. Возможно, если все это вам только предстоит, то уже сейчас не стоит дома *уделять* так много *внимания* *кулинарным предпочтениям ребенка*. Поймите, что ему будет намного проще в жизни, если он вырастет непривередливым и «всеядным».