

## **Адаптация к детскому саду: советы психолога**

Детский сад - это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, - это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение - но уважать правила, защищать себя - но не обижать других, быть личностью - но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы - но допускать и что-то новое.

Это не просто. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка трех-четырех лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, переживания по поводу садика совпали с какими-то не менее важными переживаниями, и ребенок не может самостоятельно с ними справиться, тогда "отказ" от садика означает его потребность в помощи и поддержке родителей.

### **У ребенка адаптация к детскому саду: варианты поведения**

Вот несколько типичных ситуаций, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (то есть начался адаптационный период).

"НЕ ХОЧУ!" Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это (как ни странно) самый "благоприятный" вариант: он позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Просто потому, что виноват чаще всего не садик, точнее, не КОНКРЕТНЫЙ садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями.

Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее. Если "болезненная" адаптация не проходит в течение полугода, родителям необходимо посоветоваться с детским психологом.



**ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ.**  
"Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там - "Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!"

Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ. Он пока не может постоянно БЫТЬ таким самостоятельным, целеустремленным и "взрослым", он набирается сил и выражает все свои тревоги и сомнения дома, маме, в виде капризов и непослушания, а в садик он приносит ту форму поведения, которая, как он считает, больше всего ценится в обществе. Он хочет общественного уважения! Скорее всего, скоро он сможет так же "достойно" себя вести и в других местах, а дома будет иногда безобразничать, отдыхая от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". Конечно, родителям, особенно мамам, бывает обидно, что ребенок хорошо себя ведет с другими, а с ними капризничает! Однако важно понимать, что это непослушание ребенка именно с близкими людьми означает, что он старается приспособиться к обществу и тратит на это много сил. Понимая теперь, как велик мир и как много в нем разных людей, только самым близким он может полностью и безоглядно доверить свои тревоги, эмоции и переживания.

**ДОМА - "ХОРОШИЙ", В САДИКЕ - "УЖАСНЫЙ".** "По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?.."

Да, такое вполне может быть, и даже часто так и бывает. И воспитательница, скорее всего, абсолютно не преувеличивает. Дело в том, что если родители очень

много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырех лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица - "без царя в голове", ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа.

Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помочь ему быть "правильным". Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: "Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, **ВЫДЕРЖИТЕ** меня!" Чаще всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых. "**Я МОГУ САМ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ!**" - вдруг говорит себе ребенок, если видит, что его проделки - вовсе не катастрофа для окружающего мира, а взрослые, в общем-то, любят совершенно разных малышей - и тихих, и шустрых. Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.