

«Мы идем в детский сад: Психологическая подготовка родителей и детей к поступлению в детский сад»

Для человека характерно испытывать тревогу, когда дело касается чего-то незнакомого или непредсказуемого. Одной из таких ситуаций является поступление маленького ребенка в детский сад. Многие родители переживают, будет ли ребенку хорошо в детском саду, как к нему будут относиться воспитатели и дети, как ребенок будет развиваться в условиях общественного воспитания.

Все это волновало умы родителей, педагогов и 100 лет назад. Известный педагог П. Каптерев ставил вопрос о том, что будет, если общественное воспитание всецело заменит семейное, и видел в этом основной недостаток: «...Получится несомненный вред для развития детской индивидуальности, Общественное воспитание есть общественное не только потому, что оно создается обществом и ведется в обществе, но и потому, что оно имеет своей первой и самой главной задачей развитие в детях общих, т. е. сходных свойств, оставляя без внимания или мало уделяя внимания тем свойствам, которыми дети отличаются один от другого. Другими словами, строго индивидуалистическое воспитание может быть только одиночным, а не совместным, не общественным...».

Но в наше время общественное воспитание просто так не отринешь. Большинству мамочек приходится (с желанием или без него) участвовать в этой самой общественной жизни, работать. К тому же, современное дошкольное образование ориентировано на реализацию индивидуального подхода к детям, развитие способностей каждого ребенка.

Итак, рассмотрим наиболее распространенные предметы беспокойства родителей по поводу поступления ребенка в детский сад:

1. Ребенку в детском саду будет плохо, он будет часто болеть.

Да, такое бывает, но в большей степени в период адаптации. В данный период у ребенка увеличивается количество контактов с детьми и родителями, иногда снижается иммунитет, поэтому ребенок чаще болеет.

Но всегда ли ребенку хорошо в домашних условиях? Бывает по-разному: и хорошо и плохо, и радостно и грустно, ребенок болеет и бывает здоров. Где вы видели ребенка, который не плачет и не болеет? Только в мультфильмах... Ну, может быть, в сказках...

Иногда родители беспокоятся, что ребенок попадет к плохому воспитателю. Но часто родители забывают, что они тоже не ангелы! В практике работы воспитателей очень часто бывают случаи, когда родители приходят за ребенком в садик в нетрезвом состоянии, забывают его вовремя забрать, воспитатель иногда не может дозвониться ни одному из родителей заболевшего ребенка, родители же при этом не всегда перезванивают воспитателю в ответ и т.д. Таких примеров можно приводить множество: рваные шортики, нет смены одежды, иногда детей не купают длительное время, не отслеживают чистоту и длину ногтей у ребенка и т.д.

Если ребенок не хочет идти в детский сад, то причиной этого может являться неправильное поведение как воспитателей, так и родителей. Если воспитателя раздражают дети, если он равнодушно делает свое дело, ребенку от этого плохо. Но если родители «не подготовили» малыша к детскому саду (не научили проситься в туалет, самостоятельно есть, одевать некоторые элементы одежды, играть в игрушки, интересоваться предметами и книжками и т.д.) ребенку будет и от этого плохо.

Ребенку бывает хорошо, когда воспитатели и родители не упрекают друг друга, а пытаются совместно решить проблемы малыша. Хорошие воспитатели идут навстречу родителям, а мудрые родители не пренебрегают замечаниями и помощью воспитателя. Тогда ребенок становится не объектом раздражения, а тем, кем и положено ему быть — субъектом воспитания.

И как бы это невероятно ни звучало, бывает, что дети плачут, когда их вечером забирают домой, не хотят уходить.

2. Ребенка будут обижать другие дети.

Если мы говорим о психологических травмах, то вряд ли найдется человек, у которого нет (хотя бы одного) болезненного детского воспоминания. Но, большинство детей справляется и вырастает приличными людьми. Конечно, лучше, чтобы таких ран вообще не было, но это — из области фантастики...

И, кстати говоря, уже давно отмечается, что самые тяжелые психические травмы человек получает в семье — от подавления и насилия родителей, от постоянной конфликтной семейной ситуации, отсутствия или чрезмерности родительской любви и т.д. Хотя, конечно, в детском коллективе индивидуальное периодически будет вступать в конфликт с общественным, но тут ничего не поделаешь. В любом обществе, а тем более в современном, нет никакой возможности избежать этого самого ОБЩЕСТВЕННОГО! Оно только начинается в детском саду, а продолжается уже в школе, институте, на работе и в семье... Всю жизнь мы находимся в социуме. Никуда от этого не деться!

3. Детский сад, в который будет ходить ребенок, хороший или плохой?

Идеальных детских садов не бывает, так же как и идеальных людей. Идеал, как известно, недостижим, но к нему все стремятся. В каждом детском саду есть сильные и слабые стороны, например: нехватка или достаточное количество педагогических кадров; уровень образования и квалификации воспитателей и специалистов; материальное оснащение детского сада, наличие или отсутствие дополнительных услуг и т.д.

4. Ребенка в детском саду будут ждать сплошные запреты и ограничения.

Детский сад - это специально подготовленная развивающая среда, которая, учитывая индивидуальные особенности, учит малыша жить и общаться в коллективе, постепенно сдерживать свои непосредственные желания, учит режиму и порядку.

Именно на это хотелось бы обратить **ОСОБОЕ внимание – СООТНОШЕНИЕ МЕРЫ ДОЗВОЛЕННОГО РОДИТЕЛЯМИ И НАЛИЧИЕ РАЗУМНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!** Родители недооценивают исключительную важность этих моментов. Нарушение баланса между наличием у ребенка свободы поведения и наличием разумных ограничений приводит к тому, что в детский сад приходят дети, которые не терпят никаких ограничений. В ответ на замечание воспитателя могут плевать, драться со взрослым, кричать, падать на пол и дрыгать ногами. Таким детям также чрезвычайно трудно адаптироваться к детскому коллективу, где необходимо учитывать желания других детей.

Адаптация к детскому саду – что это?

Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в садик привычные условия жизни (режим, характер

питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что очень трудно и часто приводит к стрессу.

В чем же проявляется стресс?

У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок — в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, нарушение сна, ухудшение эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садовского» воспитания в целом.

Специалисты же выделяют **легкую адаптацию**, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу.

Самой нежелательной является **тяжелая адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т.п.). У некоторых этот процесс протекает очень тяжело, и родители начинают склоняться к тому, что ребенок у них «несадовский». Конечно, какое материнское сердце выдержит. И все же, все же... Прежде чем поставить на детском саде для своего ребенка жирный крест, прислушайтесь к советам воспитателей и обсудите эту проблему с психологом.

От чего зависит характер и длительность адаптации ребенка в детском саду?

От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению.

От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.).

От эмоциональных и личностных особенностей родителей, особенно матери. Чем большее беспокойство и тревогу будет испытывать мать, тем труднее будет адаптироваться ребенок.

Готовим ребенка к поступлению в детский сад.

Перед тем, как пойти в детский сад, спокойно, простыми словами объясните малышу, что в детском саду он, как и все дети, останется один (без вас), но вы непременно скоро его заберете. А чтобы крохе было легче ориентироваться, поделите время его пребывания в саду на короткие временные промежутки: «Сначала ты позавтракаешь, потом позанимаешься, а когда вы пойдете гулять, я за тобой приду» и т.п. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно возвращаются. И что в их отсутствие можно не грустить, а интересно провести время.

Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться и играть с другими детьми при помощи фраз: «А как тебя зовут?», «Можно с тобой поиграть?», «Давай играть вместе!» и т.п.

Учите, как правильно постоять за себя, делиться; знать, что свое, а что чужое; как выстроиться в очередь у горки, чтобы все могли прокатиться; как обмениваться игрушками и получить разрешение поиграть чужой игрушкой; как попросить помощи и не быть ябедой.

Многих мам беспокоит, что ребенок не сможет (или еще не умеет) нормально есть, ходить в туалет, одеваться (раздеваться). Надо сказать, что детсадовский режим и условия, в которых оказываются детки, как нельзя лучше способствуют освоению и закреплению этих нехитрых «наук». Привычка малышей повторять друг за другом сыграет здесь положительную роль. Но «пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации к детскому саду.

Задачу самообслуживания малышу стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип — чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.

Объясните и покажите ребенку, что в его шкафчике всегда лежат запасные колготки, носочки, трусики, футболки.

Впервые столкнувшись с необходимостью лечь спать в незнакомом месте, в «чужую» кровать, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся к сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Не забудьте, когда начнете оставлять ребенка в саду на сон, принести из дома «маму - заместителя» — любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или просто тряпочку с «родным запахом»: пижаму, к которой он привык (первое время приносите

в сад только уже знакомые ему вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом), любимую книжку.

Не забывайте оказывать малышу эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового статуса. Будьте внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания.

Приходя за ребенком в детский сад, всегда проявляйте интерес к его поделкам и рисункам — малышу это очень важно. Расспрашивайте, какую часть он выполнил сам, какую ему помогли.

Вопросы родителей детям в период адаптации к детскому саду

Вопросы, затрудняющие адаптацию	Вопросы, облегчающие адаптацию
Тебе понравились детский сад /дети / воспитатели и т.п.?	Что тебе понравилось больше всего/ с кем бы ты хотел играть / какие игрушки тебе понравились и т.п.?
Придешь сюда еще?	Какую игрушку мы принесем из дома, когда завтра придем снова?
Тебя обижали /тебе было здесь плохо / ты плакал?	Я же обещала прийти во время прогулки (обеда, после сна) — и пришла! Во что вы играли?
Я понимаю, что тебе здесь плохо /тоскливо, не нравится, но ты уж потерпи/ но так надо...	Как здорово, теперь ты как папа/мама тоже ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый.
Что вы сегодня делали?	Вы сегодня лепили или рисовали?
Что вы сегодня кушали?	На завтрак была каша или яйцо?
При буйных детских фантазиях: Зачем ты меня обманываешь! Этого не может быть! Зачем ты врешь?	То, что ты рассказываешь, это же как будто бы понарошку. Ведь так?!

/Рекомендации составлены на основе публикаций журнала «Погремушка»/