

## СКОРО В ДЕТСКИЙ САД



*Трехлетняя дочка готовится осенью пойти в детский сад. Я очень переживаю, как пройдет адаптация. Тем более что моя девочка – противник режима...  
Отвечает Евгения Пайсон, детский психолог:*

Вопрос с режимом дня — не самый сложный. В детском саду ребенок оказывается вовлеченным в общий уклад жизни. Подчиняясь общему ритму, он начинает делать то же, что и все. Ребенок, как правило, быстро понимает, что есть определенное время для обеда, сна и игры. Постепенно и организм ребенка перестраивается в соответствии с новыми условиями.

Желательно, чтобы ребенок пришел в детский сад хотя бы немного подготовленным в этом отношении, так ему будет легче адаптироваться. А потому мы рекомендуем минимум за неделю домашний режим ребенка — прогулку, кормление, укладывание спать — максимально приблизить к режиму детского сада.

Другой, куда более сложный вопрос — почему зачастую дети, особенно младшие или единственные в семье, очень тяжело идут в детский сад? Дело в том, что они в одночасье перестают быть «центром Вселенной». Рядом с ними оказывается еще два десятка таких же «центров», которые требуют к себе не меньше внимания. Для ребенка это — стресс. Преодолеть его удастся быстро при грамотном поведении родителей.

Заранее расскажите своему ребенку, что такое детский сад. Чем там заняты дети, как они весело играют все вместе, гуляют, спят днем в кроватках.

Вводить ребенка в новую для него жизнь нужно постепенно — сначала оставьте его в группе после завтрака ненадолго погулять вместе с другими детьми, в следующий раз оставьте его в саду на несколько часов, через некоторое время — на полдня. Уже через три-четыре дня

ребенок захочет остаться полежать в кроватке. Одной недели хватит малышу, чтобы освоиться. Воспитатель всегда подскажет, на что нужно обратить внимание.

Нужно понимать, что самое важно в деле адаптации ребенка — отношение родителей. Их настрой легко передается малышу. Если родители убеждены, что детский сад — неизбежное зло, место, где их дитя испортят, то вряд ли ребенок захочет туда пойти. Хотя бы потому, что будет считать — его ведут в нехорошее место. Как иначе, раз мама, едва сдерживая слезы, постоянно твердит: «Бедненький мой!».

Другое дело, когда родители воспринимают детский сад как очень интересное и полезное для их малыша пространство. Позитивное отношение будет и у малыша. Во всех разговорах сохраняйте уважительное отношение ко всем сотрудникам детского сада. В противном случае, услышав от родителей негативные отзывы о воспитателях, ребенок перестанет их слушаться. Раз мама говорит, что «воспитательница ничего не соображает», значит — не соображает. Именно поэтому, отправляя ребенка в сад, внимательно следите за тем, чтобы избежать негативных отзывов.

Ни в коем случае не пугайте ребенка: «Будешь плохо себя вести, оставлю жить в садике». Дети доверчивы, легко могут поверить угрозам, и значит, походы в детский сад грозят превратиться для ребенка в кошмар. Чтобы малыш полюбил детский сад, ему там должно быть легко, хорошо, интересно и не страшно.

Слезы — нормальная психологическая реакция. Не бойтесь слез. Малышу хочется всплакнуть? Позвольте ему сделать это, ведь через слезы он сбрасывает эмоциональную нагрузку.

Ребенок, приходя в группу, может расстраиваться, представляя, как хорошо было бы остаться дома с мамой, занимаясь каждодневными интересными делами. Ребенку надо дать понять, что его приводят в сад, потому что дома нет никого, кто мог бы с ним побыть. Мама, пока она находится в отпуске по уходу за ребенком, отправляя его в группу, должна иметь план или ясную легенду своих последующих действий: мне нужно к зубному, в магазин...

Даже ребенку младшего возраста нужно рассказать, когда за ним придут родители: «после обеда», «после сна», это формирует временную модель, и помогает легче адаптироваться условиям детского сада.

Источник: Журнал «Фома» публикация «Как не превратить посещение детского сада в кошмар» <https://foma.ru/kak-ne-prevratit-poseshhenie-detskogo-sada-v-koshmar.html>