Время, когда подросший малыш отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: как он привыкнет к новым взрослым, «встроится» в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли есть иную, чем дома пищу?..

Абсолютное большинство детей привыкает к дошкольному учреждению, находят в нём друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребёнок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются и ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребёнок не является объектом гиперопеки.

Как пишут детские психологи, при *лёгкой адаптации* поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.

В случае затруднённой адаптации в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней.

При *тяжёлой адаптации* грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребёнок может «уйти в болезнь», отстаивая свою потребность быть дома с мамой.

Если на фоне «садовского стресса» малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с врачем.

Для успешной адаптации к дошкольному учреждению, прежде всего ребёнок должен дорасти до «выхода в общество» – научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности.

Во-вторых, необходим тесный контакт родителей и воспитателей – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своём ребёнке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей.

В-третьих, привыкание ребёнка к детскому саду должно быть постепенным: сначала приходить только на прогулку, потом на 1-2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договорённости с воспитателем, в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребёнком. Полезно установить тёплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тёте, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая.

Возможно, самое страшное для ребёнка – это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучён со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: «Я тебя отдам вон тому дяде», «Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести» и т.д. У малыша не должно быть сомнений: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребёнком после дня, проведённого порознь. Похвалите его, за то, что он провёл это время в садике.

Если ребёнок робеет, не хочет отпустить свою маму, попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы – сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребёнку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку – дайте знать, что вы уходите. Дома придумайте и прорепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй).

В первые дни, недели посещения ребёнком садика умерьте свои требования к ребёнку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражащие мероприятия – ребёнок и так перегружен новыми впечатлениями.

Готовя ребёнка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация: можно, например, сказать: «Садик – это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых друзей». Не надо говорить: «Ничего плохого там с тобой не случится» – такие слова могут вселить беспокойство. Постарайтесь описать позитивные моменты:

* Там есть игрушки, каких у нас дома нет.
* Детей учат танцевать и петь песни, рисовать.
* В саду проводят красивые, интересные, весёлые праздники.
* Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы.

Чтобы ребёнок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал как себя вести, используйте игру. Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: «Наша кукла Катя пойдёт в детский садик. Иди сюда, поздоровайся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (садим за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придёт за тобой». Потом такой же вариант разыгрывается с ребёнком: «Покажи, как ты поздороваешься в группе, как будешь есть, спать».

Игра поможет малышу не только познакомиться с детским садом, но и привыкать к нему. Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребёнок теперь побудет воспитателем и пообщается с «детками» – успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. «Воспитатель» зовёт его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребёнок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный. В такой игре ребёнок спонтанно отреагирует моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребёнка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого. Полезно в этой игре предлагать ребёнку побыть в разных ролях: воспитателя и помощника воспитателя; ребёнка, который любит ходить в сад и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу. Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста средством – игры.

Не нужно навязывать «игру в сад» ребёнку, а можно предлагать её среди других ролевых игр и детских занятий.

Чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:

–любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);

–можно нарисовать для ребёнка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском саду и встреча с родителями вечером.

Дома вы можете использовать рисование на темы: «Мой детский сад»,

«Мои страхи», «Детки в садике», «Что я люблю» и «Что я не люблю».

Пока ребёнок ещё мал, рисует родитель – то, что называет ребёнок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать – так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребёнком и персонажами рисунка. Для ребёнка это отличная возможность выразить своё отношение к этим людям и к теме в целом.

Рисунок может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной; как успокоить драчуна и развеселить плаксу. «Расколдуйте» неприятный рисунок, предложив ребёнку внести в него соответствующие изменения.

Забрав ребёнка из садика, поинтересуйтесь, как прошёл его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства – если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребёнок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, «Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них». Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звёздочку).