**Как приучить ребенка к детскому садику!**

1. Почему ребёнок не хочет в садик?

Для ребёнка садик - это стресс. Если до этого он сидел дома, и мама о нём заботилась и многое делала для него и за него, то теперь он "неожиданно" и "не понятно почему" должен отправиться в садик, где есть много не знакомых людей, взрослых и маленьких. Эти люди начинают выдвигать определённые требования (например, что игрушки нужно класть на то место, где их взял).

И тут ребёнок начинает сталкиваться с социальной жизнью: теперь необходимо направлять своё поведение в соответствии с мнением других людей. Теперь нужно учиться общаться и взаимодействовать с другими людьми. И всё это происходит на "чужой" ребёнку территории - в садике. Одно дело взаимодействовать с другими детьми на "своей" территории (например, детской площадке, где вырос ребёнок), а другое дело в садике, куда его привели и "бросили".

Вся эта ситуация вызывает стресс. Ребёнок пытается (и это логично) с ним справиться путём устранения причины, - "Нужно перестать ходить в садик, осталось только с мамой договориться, ведь раньше она могла со мной сидеть дома, и всё было здорово". Дальше ребёнок даёт понять маме, что в садик он не хочет.

Обычно, со временем, этот стресс постепенно проходит: ребёнок привыкает к садику (начинает его считать своим), заводит новые знакомства.

2. Чем можно помочь ребёнку:

- Нужно дать понять, что вы его понимаете, и вы на его стороне

- Нужно дать понять, что все дети должны ходить в садик (потом в школу, потом в институт, потом на работу)

- Нужно дать понять, что вы не можете всё время сидеть с ним, что вам нужно работать. Дайте ему понять, что для вас работа - это как для него садик и т.п.

- Нужно дать понять, что все дети, по началу, не любят садик, а потом он им очень нравится, ведь там много игрушек, много ребят, с которыми можно вместе играть

- Постарайтесь подобрать для ребёнка группу, где уже учатся его друзья

- В первые дни не нужно оставлять ребёнка в садике надолго. Достаточно 1 часа. По мере адаптации это время можно увеличивать

Как помочь ребёнку адаптироваться к садику?

Используйте сказки! Придумайте одну-две сказки, в которых участвуют значимые для вашего ребёнка персонажи (например, лесные звери). Обыграйте в сказке проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции. По окончании сказки можно поговорить с ребёнком о том, понравилась ли ему сказка, кто его любимый герой? На кого он хотел бы быть похожим? Почему? А как ещё можно было поступить в подобной ситуации? и т.д. Подробнее о таких сказках можно прочитать в моей статье в книге "Жила-была девочка, похожая на тебя..." (Дорис Бретт)

Оставляя ребёнка в садике, не забудьте сказать, что вы за ним обязательно вернётесь

Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду (не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика, ведь ребёнок в это время занят изучением улицы). Внимательно и с интересом выслушивайте рассказы ребёнка о событиях в садике

Сохраняйте дома продукты творчества, которые ребёнок приносит из детского сада (поделки, рисунки и т.п.)

Можно поиграть дома в детский сад. Для этого можно использовать имеющиеся игрушки. Одна из этих игрушек может символизировать ребёнка или "новенького" в садике, которому другие "дети" помогают. Понаблюдайте за спонтанной активностью ребёнка во время подобных игр. Что он говорит? Что делает? Какую стратегию избирает? Видны ли проблемные зоны? Можно ли их проработать в рамках игры?

Покажите ребёнку, что его посещение садика - это важное дело. Вы ходите на работу, а он в садик.

Маленькие дети очень сильно привязаны к маме. К папе чуть меньше. В таком случае имеет смысл отводить ребёнка в садик не маме, а папе. Тогда расставание пройдёт чуть-чуть спокойнее.

Рассказывайте ребёнку о положительных сторонах посещения садика (много игрушек, дети-друзья, прогулки, творчество и т.д.)

Перед началом посещения садика можно начать вводить элементы режима, который используется в садике.

В выходные дни создавайте для ребёнка режим, похожий на режим дня в садике.

По возможности привлекайте к процессу адаптации психолога из детского сада

Чаще гуляйте с ребёнком на детских площадках. Играйте в песочнице. Дайте возможность ребёнку взаимодействовать с другими детьми. Внимательно наблюдайте за тем, как ребёнок себя ведёт с другими людьми. Отмечайте, что вызывает затруднения. Все эти затруднения можно прорабатывать с помощью сказок и спектаклей с игрушками, о которых было сказано выше.

Помогите вашему ребёнку освоить навыки самообслуживания: мытьё рук, одевание, еда и т.д. Поощряйте самостоятельность ребёнка.

Познакомьтесь с воспитателем заранее. Расскажите ему о своём ребёнке. Ребёнку, когда он увидит, что вы с воспитателем подружились, будет проще остаться в садике.

Забирайте ребёнка из садика в чётко оговоренное время. Не опаздывайте.

Имеет смысл дать ребёнку с собой в садик одну из его любимых плюшевых игрушек. Это сгладит чувство одиночества.

Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему вашу тревогу.

В первые дни не стоит оставлять ребёнка на длительное время. 1-2 часов вполне достаточно. Затем это время можно постепенно наращивать

Периодически в присутствии ребёнка с гордостью рассказывайте своим знакомым о том, что ваш ребёнок уже такой взрослый, что скоро пойдёт в детский сад. Как там будет здорово! Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребёнка к садику. Дети очень быстро улавливают такие разговоры.

Расскажите ребёнку о том, кто такая воспитательница, и зачем она нужна. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не подумал, что вы его бросили и отдали "другой тёте"

Поощряйте дружбу вашего ребёнка с другими детьми

Старайтесь не доводить свои отношения с персоналом садика и другими родителями до конфликтов. Если всё же конфликт появился, то старайтесь его решить мирно, без агрессии и не в присутствии вашего ребёнка.

Постарайтесь научить вашего ребёнка предупреждать заранее о том, что он хочет в туалет

Начните дома создавать такие условия, при которых малыш будет желать, чтобы мама скорее ушла. Для этого можно использовать "ритуалы прощания". Например, помахать на прощание рукой, или провожание уходящей мамы до двери (лифта). Так же можно сделать малыша помощником в маминых сборах ("А где моя сумка? Помоги мне её найти"). Наличие подобных ритуалов сделает уход мамы интересным процессом для ребёнка, а значит и расстройств от временного расставания будет меньше.

Приучайте ребёнка брать с собой на улицу те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми

Дети во время игр на детской площадке нередко попадают в конфликтные ситуации. Не торопитесь в них вмешиваться. Дайте возможность вашему ребёнку попробовать разрешить конфликт самостоятельно. В любом случае он получит полезный опыт общения. Помогите ребёнку, если он вам даёт понять, что ему нужна ваша помощь

В период привыкания к садику у детей накапливается много эмоций по этому поводу. Помогите этим эмоциям безопасно выйти наружу: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Подобные занятия способствуют выходу эмоций

Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребёнка был достаточно продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок чувствует себя лучше в садике

Приводите ребёнка в садик к самому открытию. Это позволит ему плавно освоиться в обстановке и чувствовать себя хозяином положения. Проведём аналогию с миром взрослых людей: представьте, что вам нужно сделать доклад перед большим количеством людей. В одном случае вы приходите в зал самыми первыми и встречаете всех приходящих людей, а во втором случае вы приходите в уже забитый зал. В каком случае вы будете чувствовать себя комфортнее? Подавляющее большинство людей признают, что им комфортнее первыми приходить в конференц-зал, так они себя чувствуют увереннее

Накануне первого посещения садика напомните ребёнку о предстоящем событии. Ответьте на все его вопросы.

В общении с ребёнком подчёркивайте, что он по-прежнему вам дорог, и вы его любите

В первый день посещения садика лучше прийти только на прогулку

Иногда имеет смысл сделать для ребёнка ещё один выходной, например, в среду

Приходить в садик лучше только здоровым. Здоровый ребёнок увереннее себя чувствует. Больной ребёнок может и других заразить и сам "совсем заболеть"

Делайте с ребёнком гимнастику

Вместе с ребёнком вы можете приобрести две красивые ночные пижамы. Один комплект он будет использовать во время сна дома, а второй в садике. Наличие в садике такой же пижамы, как и дома, поможет вашему ребёнку лучше справиться с дневным сном

Приучать ребёнка к горшку стоит задолго до поступления в садик

Во время дневных прогулок, проходя мимо садика, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло, ведь очень скоро он будет ходить в садик!

Научите ребёнка знакомиться с другими детьми

Поощряйте любопытство

Ещё до поступления в садик, узнайте, какой там режим дня. Дома, вместе с ребёнком, заведите специальный альбом, в котором будете отражать основные элементы режима дня садика. Используйте фотографии, картинки, рисунки и вырезки из журналов. К каждой ситуации добавляйте и фотографию вашего ребёнка. В результате, ребёнку будет проще освоиться в садике, а за счёт применения фотографии ребёнка, он уже заочно станет "участником" всех процессов в садике

Во время прощания в садике, не стоит уходить "по-английски". Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. Затягивать прощание тоже не следует

Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение садика. Такой подход может дать временный результат, но, в конечном счёте, плохо скажется на мотивации ребёнка

Одевайте ребёнка комфортно. Не холодно и не жарко. Подбирая одежду, отдавайте предпочтение той, которую удобно одевать и снимать

Не нужно наказывать и пугать ребёнка детским садом

Приучайте ребёнка засыпать без укачивания

Обратите внимание на обстановку дома. Отправив ребёнка в садик не нужно дома делать перестановку мебели. Дело в том, что дети (как и взрослые) привыкают к постоянству. Что-то новое может привести пусть и к небольшому, но стрессу. Начало посещения ребёнком детского сада - это и так большой стресс для ребёнка, добавление к нему ещё и стресса от перестановки мебели может стать "последней каплей".

Развивайте кругозор ребёнка. На этапе подготовки к садику больше посещайте театры, музеи, парки, детские площадки и т.п. Все эти места являются хорошим "тренажёром" для подготовки к садику: здесь много новой информации, здесь много других детей, здесь есть возможность попрактиковаться в общении с другими людьми

Иногда причиной напряжённости ребёнка является тревога родителей. Тревога, как правило, бывает связана с мыслями о том, как плохо ребёнку может стать в детском саду (отторжение коллективом, одиночество, проблемы общения, неподготовленность ребёнка и т.д.). Нередко причины такой тревоги связаны с собственным детством родителя или с его детскими страхами и комплексами...и вот настало время передать всё это по наследству.... Стоп! С психологическими проблемами можно поступить несколькими способами: можно игнорировать и отрицать их (т.е. ничего с ними не делать и оставить как есть), а можно работать над ними (как самостоятельно, так и с помощью психолога)

Иногда причиной напряжённости ребёнка бывает вина, которую испытывают родители. Они чувствуют себя виноватыми в том, что оставляют ребёнка в садике. Такое чувство обычно дополняет ту самую тревогу, о которой только шла речь, так как подразумевается, что родителю теперь хорошо, а ребёнку там, в садике, плохо, он страдает. Имея такие представления некоторые родители считают, что в такой ситуации им стоит испытывать чувство вины (во-первых, это "поможет" сгладить ситуацию, а, во-вторых, это поможет таким родителям почувствовать своё моральное превосходство над другими родителями, которые такую вину не испытывают). В любом случае, видя вину на лице родителей, дети понимают, что раз это чувство возникает, значит происходит что-то плохое

Обратите внимание на процедуру прощания с ребёнком в детском садике. Оно не должно быть продолжительным. За время прощания вам нужно донести до ребёнка три мысли: 1. Вы его очень любите 2. Вы обязательно за ним вернётесь 3. Вы придёте после того, как (далее перечислите события, которые произойдут у ребёнка в садике до того, как вы вернётесь)

Иногда ребёнок испытывает проблемы с адаптацией из-за ошибок воспитания и общения. Почитайте замечательную книгу, ставшую хрестоматией общения с детьми "Общаться с ребёнком. Как?", проверьте, все ли вы делаете так.

Говорите с ребёнком на одном уровне. Не стоит говорить, когда вы стоите. Для доверительного общения и общения на равных стоит приседать, чтобы ваши головы находились на одном уровне

Не стоит ругать ребёнка с самого утра в тот день, когда вы поведёте его в садик. Таких родителей часто заметно. Когда они приводят ребёнка в садик, он уже в слезах, а мама сообщает ему, что он сегодня с самого утра себя ведёт ужасно

Признавайте чувства ребёнка. Например, если он заявляет, что не хочет играть с другими детьми, не стоит наставивать на этих играх. Не стоит убеждать его в том, что играть ему понравится. Важно признать, что сейчас ему не хочется играть с другими детьми. Можно просто согласиться с этим. Не хочешь играть с детьми - не играй. Это покажет ребёнку, что вы его понимаете и признаёте его чувства

Часто привыкание к садику идёт по следующей схеме: ребёнок начинает ходить в садик. Первые дни он ходит на короткое время и плачет, затем привыкает и вы увеличиваете время пребывания в садике. И вот он уже может проводить время в садике без слёз и целый день. А затем ребёнок заболевает и вы оставляете его дома, скажем на 2 недели. После выздоровления ребёнок снова отправляется в садик и сразу на целый день. Так как за время болезни ребёнок успел отвыкнуть от садика, весь этот день ребёнок проводит в слезах. И следующий день. Так у ребёнка формируется негативное отношение к садику. Эту ситуацию лучше не доводить до такого состояния. Лучше после болезни дать ребёнку снова возможность постепенно адаптироваться к садику. После болезни лучше снова начать оставлять ребёнка в садике на непродолжительное время, постепенно день ото дня увеличивая срок пребывания в садике.

Если вы входите в раздевалку, а там плачет другой ребёнок, постарайтесь его отвлечь. Для этого можно сказать своему ребёнку что-то типа "Смотри, тут Дима плачет, давай с ним поздороваемся. Привет Дима!". Возможно, этой фразы будет достаточно, для того, чтобы он начал успокаиваться. Своего ребёнка тоже тут же отвлеките на что-нибудь ("Где твой шкафчик?". "Так, что тут лежит", "Помоги мне...", "А ты сможешь сам надеть штаны?"). Это поможет избежать феномена толпы или эмоционального заражения. Часто бывает, что ребёнок, глядя на другого, который плачет, начинает тоже плакать, хотя до этого у него было хорошее настроение.

Говорите о садике только в позитивном ключе. Не пугайте ребёнка садиком. Не манипулируйте ребёнком за счёт садика ("Убирай игрушки, а то я тебя в садик отведу")

Больше говорите при ребёнке о садике. Не обязательно задавать вопросы ребёнку. Достаточно, чтобы о садике просто говорили. Тут механизм схож с популяризацией какого-то телеперсонажа. Для того, чтобы сделать популярным на телевидении человека, о нём нужно чаще говорить и его нужно чаще показывать. При этом у зрителей не спрашивают их мнение, им просто показывают человека. Потом этот человек примелькается, и зрители его полюбят. Тоже самое и с садиком. Просто чаще говорите о нём

Наряду со сказкотерапией и куклотерапией, попробуйте бордтерапию (от англ. board - доска, blackboard - школьная меловая доска, whiteboard - маркерная доска). Подробнее об этом методе будет рассказано в одной из ближайших статей

Разновидностью сказкотерапии можно считать книгу "Я иду в детский сад. Проблемы адаптации. 2-4 года". Эту книгу можно купить и регулярно читать ребёнку, внимательно рассматривая картинки.

Период адаптации ребенка к садику действительно очень сложный и важный этап и порой следует прибегать к дополнительным возможностям смягчить этот этап чтобы сделать дальнейшее прибывание ребенка в саду приятным и продуктивным времяпровождением. Для этого отлично подходит сказкотерапия , однако это вариант не для малышей (сказкотератия будет актуальнее, скажем, от трёх лет). Что же делать родителям, у которых ребёнку один или два года, он отказывается идти в ясли-сад, а сказкотерапия ещё неэффективна?

В таких ситуациях можно попробовать кукольную терапию. Для этого подхода нам понадобятся куклы, которые надеваются на руку, как правило, они изображают животных или других сказочных персонажей. У таких кукол есть большое преимущество - они оживают в глазах ребенка, могут стать для них почти реальными друзьями, с которыми можно поговорить, вместе поиграть, узнать что-то новое и просто хорошо провести время. Так это видит ребенок.

Что же полезного можно получить таким образом? Очень многое. Став ребенку другом, который говорит и слушает, игрушка вызывает доверие ребенка к этому персонажу, он знает, что этот медвежонок или зайчик его поймет, окажет поддержку, вместе взгрустнет тогда, когда грустно и своим примером покажет все то хорошее, что еще не увидел сам ребенок. Даже если ребенок еще не умеет говорить - ничего страшного, он уже многое понимает, старайтесь правильно озвучивать его чувства, не приукрашивая и продолжайте "беседу".

Пошаговая инструкция для первого занятия:

Наденьте на руки две игрушки (в процессе занятия персонажи будут еще разговаривать между собой)

Подойдите к ребёнку и скажите, что сейчас вы его познакомите с новыми друзьями

Поднимите первую игрушку и скажите: "Привет, меня зовут ..."

Поднимите вторую игрушку и скажите: "Привет, а меня зовут ..."

Пусть одна из игрушек расскажет о том, где они живут, например, в сказочном лесу, и чем они там занимаются (общаются с друзьями, ходят в детский сад, собирают ягоды и т.д.)

Куклы переходят к активному общению с ребёнком. Они знакомятся, задавая вопросы ("Как тебя зовут?", "Сколько тебе лет?", "Как зовут твою маму? Папу?", "Где ты живёшь?" и т.п.).

В какой-то момент куклы задают ребёнку вопрос: "А ты в садик ходишь?". После положительного ответа, кулклы радостно восклицают: "Вот здорово! Мы тоже ходим в садик. Нам это очень нравится. Мы в садике узнаём много нового, общаемся, играем в игрушки, кушаем и спим, а тебе в садике нравится?".

Далее разговор стоит развивать в зависимости от ответов. Важно не переубеждать ребёнка. Он может чувствовать то, что чувствует. Что-то ему в садике может нравится, а что-то - нет. Это нормально. В ситуациях, когда ответ ребёнка не соответствует вашим желаниям (например, когда он говорит, что в садике ему не нравится) куклы могут либо задать уточняющие вопросы (а почему тебе не нравится в садике? Тебе не нравится еда? Тебе не нравятся другие дети? ...), либо рассказать, как они относятся к садику ("Жаль, что тебе не нравится садик, а мы его очень любим, особенно нам нравится, когда (тут назовите то, что и вашему ребёнку нравится в садике)").

Если разговор не строится (ребенок еще не умеет говорить или говорит только отдельные слова), пусть говорят в основном куклы, пусть прося ребенка показать свое отношение к какому-то событию или человеку мимикой - улыбкой или грустным лицом. Можно попросить не рассказать, а показать, что было в садике. Пусть ребенок покажет, как они сели за стол и ели суп.

Ни в коем случае не давите на ребенка, куклам не стоит употреблять слова долженствования когда речь идет об эмоциях ребенка ("Тебе НАДО любить садик"). Вместо этого кукла может рассказать, что ей тоже сначала было грустно (кукла тоже не обязательно должна сразу любить все, что связано с садиком), но потом она стала общаться и играть с другими детьми и ей это очень понравилось и стало весело.

Разговор важно построить позитивным, доброжелательным и добровольным. Не стоит его начинать, когда ребёнок этого не хочет. В процессе разговора с ребёнком полезно представлять раскачивающийся маятник. Он вам будет напоминать о том, что в разговоре стоит как концентрировать внимание на ребёнке, так и на кукле. И в фокусе разговора должен быть то ребёнок, то кукла.

Не пытайтесь уже в первом разговоре проработать все проблемы ребёнка. Первый разговор лучше вообще построить диагностическим. Попробуйте для начала потренироваться с куклами и прощупать основные проблемные зоны, которые мешают ребёнку привыкнуть к садику.

Как строить другие занятия

Все последующие разговоры стройте по похожему принципу: сделайте введение, процедуру приветствия, процесс обмена новостями, далее переходите к одной проблемной зоне и рассказывайте, как куклы решают эту проблему (именно решают, а не избегают или просто думают о ней иначе). После проработки проблемной темы ещё немного поговорите с ребёнком, позадавайте вопросы и т.п. Затем переходите к прощанию. Возможно, ребёнок захочет пообщаться с куклами ещё,- смотрите сами, если ребёнок ещё не сильно устал, пусть пообщается с куклами ещё.

Такие встречи кукол с ребёнком стоит проводить несколько раз в день. Можно делать первую встречу утром перед садиком. Куклы могут в этом разговоре рассказать о том, что они собираются в садик и договориться с ребёнком о том, что он тоже пойдёт в садик, а по возвращении расскажет им, что у него было в садике. Это поможет создать позитивный настрой. После возвращения ребёнка из садика снова устройте разговор с куклами. Пусть они теперь обменяются новостями, пусть ребёнок расскажет, что было, что понравилось, а куклы могут рассказать о том, как они провели свой день в садике.

С куклами дома можно не только вести разговоры, но и играть. Например, куклы могут предложить ребёнку поиграть дома в садик. В этой игре нужно постараться воссоздать основные события в садике. Игру лучше построить по следующей схеме:

Воссоздаёте событие, к которому ребёнок относится хорошо

Воссоздаёте событие, с которым у ребёнка есть проблемы

Воссоздаёте событие, к которому ребёнок относится хорошо.

Игра по такой схеме поможет начать и закончить с позитивным настроем.

Некоторые общие рекомендации

Старайтесь делать такие занятия, когда у вас хорошее настроение.

Не принуждайте ребёнка к определенным эмоциям или к определённому отношению к каким-то вопросам

Не давите на ребенка

Не переубеждайте его

Начинайте и заканчивайте на позитиве (проработку проблемных моментов делайте в середине занятия)

Куклам стоит восхищаться достижениями ребёнка в садике, радоваться если он что-то научился делать

Используйте небольшие ритуалы, т. е. какие-то стандартные последовательности действий (например, ритуал приветствия: 1. Кукла говорит "привет" 2. Кукла пожимает руку ребёнку 3. Кукла просит ребёнка дать ей пять :). Такой ритуал можно повторять при каждой новой встрече. Вскоре ребёнок его выучит и будет с нетерпением ожидать)

Используйте простые предложения. Всё, что вы говорите должно быть хорошо понятно ребёнку

Иногда можно строить беседу, в которой кукла рассказывает ребёнку, как она справлялась с такой же проблемой, что и у ребёнка. В таком случае ребёнок понимает три важные вещи. 1. Эта проблема может быть и у других. 2. Эта проблема имеет решение 2. Решить эту проблему можно, например, таким способом (которым воспользовалась кукла).

Возможно, ребёнок тоже захочет надеть куклу, для этого желательно иметь ещё 1-2 куклы для него