Адаптация

Период адаптации к детскому саду длится в среднем три-четыре недели.
Считается, что за этот срок ребенок должен привыкнуть к новому образу
жизни. Если же этого не происходит, говорят, что ребенок трудно
адаптируется к детскому саду.

На деле лишь каждый второй ребенок укладывается в отведенные сроки;
остальные адаптируются к садику намного дольше. И это еще не дает
основания относить половину всех детишек к «несадиковым». Просто они
требуют более внимательного, индивидуального подхода.

Причины затрудненной адаптации к садику скрываются, как правило, не в
самом детском саду, а в семье. Конечно, детский сад нужно выбирать, иначе
малыш может оказаться в таком садике, к которому и действительно не стоит
адаптироваться. Но все-таки проблемы адаптации чаще всего объясняются
тем, что ребенок еще слишком мал, психологически не готов к посещению
детского сада (см. Психологическая готовность). Еще одна частая причина —
высокая тревожность мамы, ее негативное отношение к детскому саду.
Аппетит

Проблема плохого аппетита в садике нередко становится центральной.
Почему-то именно этот вопрос вызывает бурные переживания и у
воспитателей, и у родителей, а вследствие этого — и у детей. Спросите своих
друзей и знакомых, что первым делом приходит им на ум, когда они слышат
слова «детский сад». Большинство ответит тут же: «Детский сад я не любил,
потому что там заставляли есть!» И это на самом деле может быть
единственной причиной, по которой ребенок никак не может адаптироваться
к детскому саду.

Решается эта проблема удивительно просто: если ребенок не хочет есть —
пусть не ест. Многим заботливым мамам (не говоря уж о воспитателях в
детском саду!) такой подход может показаться, на первый взгляд, диким,
однако на самом деле ничего ужасного в этом совете нет. Вообще, на почве
кормления детей баталии часто начинают разыгрываться уже в первые
месяцы его жизни. Слишком часто родителям кажется, что ребенок слишком
мало ест. А между тем надежные и тщательно продуманные эксперименты
показали: если предоставить малышу свободу выбора и не кормить его
насильно, лишь предлагая ему полноценный набор продуктов, он сам
составляет себе вполне сбалансированное меню. Может быть, на протяжении
одного дня он действительно съедает не все, что нужно, но за несколько дней
«набирает» все необходимое — и по количеству, и по качеству. Так что
проблема плохого детского аппетита при тщательном и спокойном
рассмотрении во многом оказывается надуманной.

Вы можете убедиться в этом сами, но вам еще предстоит достичь согласия в
этом вопросе с воспитателями в детском саду. Они, как правило, чрезмерно
много внимания уделяют тому, чтобы дети непременно съедали все, что им
предлагают. Самый простой случай — это если воспитательница просто

стремится порадовать вас, считая, что для вас хороший аппетит ребенка —
главный показатель его благополучия в детском саду. Тогда вы просто
объясняете ей, что отказ малыша от «садиковой» еды вас нисколько не
тревожит, и она оставляет его в покое. Во-первых, он съест дома все, чего
недополучил в садике; во-вторых, со временем, привыкнув к но вой
обстановке, начнет есть и в саду — хотя бы понемножку, за компанию с
другими.

Сложнее, если у воспитательницы есть педагогические принципы: все дети в
детском саду должны есть все, что им дают. Очень часто эта установка
объясняется так: «Ваш ребенок будет отказываться, а из-за него и остальные
дети есть не станут!» На самом деле такое может произойти, если
«отказнику» будет уделяться слишком много внимания: его начнут
уговаривать, настаивать, заставлять, а он будет громко оповещать всю
группу о своем нежелании есть... Объясните воспитателям, что вашего
ребенка ни в коем случае нельзя заставлять есть, а самому малышу
разъясните: если он не хочет кушать, нельзя кричать об этом на всю группу.
Нужно спокойно сидеть за столом; можно, например, съесть кусок хлеба,
пока другие справляются с супом, а потом вместе со всеми выпить компот.
Попросите посадить вашего «нехочуху» где-нибудь с краешку, поближе к
воспитательнице, чтобы своими отказами от еды он действительно не
будоражил всю группу.

Так, работая в двух направлениях сразу — и с воспитателями, и с ребенком,
— вы снизите накал страстей вокруг тарелки, которая вечно остается полной.
Избавившись от негативных эмоций, связанных с приемом пищи в садике,
ребенок непременно начнет хотя бы пробовать ту или иную еду. Наверное,
он никогда не сможет претендовать на членство в «Обществе чистых
тарелок», но и голодать в садике точно не станет.

Болезни

Каждый четвертый ребенок реагирует на посещение детского сада частыми
простудными заболеваниями. В детском саду дети «обмениваются»
инфекциями, но основная причина частых болезней кроется в другом. Резкая
смена привычного образа жизни, привычной обстановки ослабляют
иммунитет малыша, из-за чего он и подхватывает болезнь с такой легкостью.
Далее, ребенок бессознательно усваивает: когда болеешь — в садик не водят,
оставляют дома и мама сидит рядом и заботится, как раньше, до садика.
Значит, болеть лучше, чем быть здоровым.

Поймите правильно: ребенок не «симулирует» болезнь - он болеет по-
настоящему. Но его бессознательное «запоминает» механизм: болезнь
помогает избавиться от стресса, связанного с посещением детского сада.
Значит, решать проблему частых болезней нужно комплексно. Во-первых,
конечно, укреплять физическое здоровье малыша; причем желательно
позаботиться об этом прежде, чем ребенок пойдет в детский сад. Собственно,
ничего сверхъестественного от вас не требуется: закаляйте ребенка, следите,
чтобы он полноценно питался, побольше гулял и хорошо спал.

Во-вторых, необходимо помочь малышу справляться со стрессом как-то
иначе, чем посредством болезни. И прежде всего, конечно, постараться
уменьшить сам стресс. Если ребенку плохо в детском саду, потому что у него
не складываются отношения с воспитателями, нужно стараться наладить эти
отношения — или искать другой садик. Может быть, стоит еще какое-то
время оставлять его в саду только на полдня, устраивать ему
дополнительный выходной посередине недели. Если вы чувствуете, что он
еще психологически не готов к посещению детского сада, приложите все
усилия к тому, чтобы оставить его дома еще на полгода или год — ведь
здоровье малыша дороже, чем ваш немедленный выход на работу.

Если ваши старания не приносят результата, не стесняйтесь обращаться за
помощью к специалистам — детским психологам. Игровая или сказка-
терапия поможет ребенку обрести новые, более здоровые и адаптивные
средства выражения и переживания своих эмоций.

Второй ребенок в семье

Часто родители отправляют ребенка в детский сад потому, что в семье
появился второй малыш. Понятно, что хлопоты, связанные с появлением
новорожденного, отбирают у мамы поч ги все силы. На старшего ребенка не
хватает ни времени, ни энергии, и кажется, что детский сад решит эту
проблему. К сожалению, это большая ошибка. Адаптация к детскому саду —-
стресс. Рождение младшего братика или сестрички - стресс ничуть не
меньший. Сон едините их вместе, и вы получите совсем не радостную
картину. Ребенок, который вдруг из единственного и самого любимого
превратился в «старшего», переживает из-за того, что его положение в семье
изменилось. Он боится потерять мамину любовь, ему не хватает маминого
внимания, и если именно в это, трудное для него время, ребенка
окончательно «отдалят» от семьи, поместив в детский сад, он просто
утвердится в том, что сбылись все его худшие опасения. Ни о какой
благополучной адаптации к садику в этом случае не может быть и речи.
Управиться сразу с двумя малышами действительно трудновато. Но если уж
вы решили отдать старшего в детский сад, сделайте это либо за полгода (не
меньше!) до рождения второго ребенка, либо хотя бы полгода спустя.

Не забывайте: в первое время после рождения малыша ваш первенец
нуждается в вашем внимании не меньше, чем новорожденный. И при
разумном, спокойном восприятии ситуации уделить ему внимание не так уж
трудно. Младенцы в первый месяц жизни спят все-таки достаточно, чтобы у
мамы оставалось какое-то свободное время. А домашние дела можно
переложить на кого - то из близких. Но даже если такой возможности нет —
занимайтесь ими вместе со старшим ребенком. Хотя бы в каких-то мелочах
он наверняка сможет вам помочь, причем ему это доставит удовольствие. Вы
можете читать ему или рассказывать сказки, пока кормите младенца. Одним
словом, у вас есть возможности убедить старшего ребенка в том, что ваша
любовь к нему ничуть не ослабела с появлением маленького «конкурента».

И вот тогда, когда вы убедитесь в том, что ваш первенец более или менее
спокойно стал принимать новое положение дел в семье, можно начинать
готовить его к поступлению в детский сад. Скорее всего, за несколько
месяцев ребенок успокоится, поверит в то, что новый малыш не угрожает его
собственному благополучию. А играть со сверстниками все-таки интереснее,
чем возиться с младенцем. Поэтому теперь можно рассчитывать на то, что
его адаптация к детскому саду пройдет благополучно.

Вредные привычки

К таковым детсадовские воспитатели относят, прежде всего, привычку
грызть ногти или сосать палец. Кроме того, бывает, что дети выдергивают
волосы или ресницы, кусают губы.

Прежде всего, нужно осознать, что само понятие «вредные привычки» к
таким явлениям не очень-то подходит: оно подразумевает какую-то оценку.
Мы привыкли вкладывать в это определение негативный смысл. Когда речь
идет о детях, их «вредные привычки» часто воспринимаются взрослыми как
плохое поведение или проявление упрямства.

На самом деле подобные действия — это признак сильной тревожности или
даже зарождающегося невроза. Поэтому на такие привычки обязательно
нужно обращать внимание — но только не внимание ребенка! Ни в коем
случае нельзя одергивать малыша, делать ему замечания, а тем более
наказывать.

Дело в том, что он и так уже наказывает себя. Обкусывание ногтей или
выдергивание волос — это проявления так называемой аутоагрессии, то есть
агрессии, направленной на себя. Сосание пальца — несколько иная история:
это следы не до конца удовлетворенного сосательного инстинкта, стремление
утешить и успокоить себя.

Все в поведении ребенка имеет свое значение, свой смысл. Если адаптация к
детскому саду проходит трудно, ребенка обуревают негативные эмоции. Он
может бессознательно гневаться на мать, оставившую его одного; может
испытывать сильные негативные чувства к воспитателям, вдруг занявшим
место любимой мамы. Отношения с другими детьми в группе тоже н ? всегда
протекают гладко. Одним словом, у ребенка может найтись немало причин
для пробуждения гнева и агрессивных устремлений.

Но выражение таких чувств находится под строгим запретом. Детей с первых
лет и даже месяцев жизни приучают к тому, что гнев и агрессию нельзя
проявлять открыто. Поэтому перед ребенком, охваченным такими эмоциями,
возникают сразу две мучительных проблемы. Во-первых, он не знает, что
ему делать с собственным гневом, как избавляться от излишков этой
негативной психической энергии. Во-вторых, он чувствует себя виноватым
из-за того, что вообще испытывает такое «нехорошее» чувство, как гнев. И в
результате вся разрушительная сила этих трудных переживаний обращается
на него самого. Именно таков (в самых общих чертах, конечно) механизм
формирования "дурных привычек".

Вот почему вам прежде всего нужно обратить внимание на собственный
стиль общения с ребенком и на поведение воспитателей в детском саду. Не
слишком ли жесткую позицию по отношению к ребенку вы занимаете? Нет
ли в детском саду реальных факторов, провоцирующих в ребенке гнев,

агрессию или страх? Появление навязчивых привычек — серьезный сигнал
тревоги, которым нельзя пренебрегать.

Ребенок с навязчивыми привычками нуждается в очень спокойной
обстановке. Возможно, на какое-то время придется сократить
продолжительность его пребывания в детском саду. Если фактором,
провоцирующим возникновение навязчивостей, оказывается обстановка в
группе или поведение воспитателя — с этим детским садом лучше
распрощаться. И в любом случае, малышу необходимо предоставить
возможность выражать свои трудные чувства. Учите его выражать эмоции
словами, а также отреагировать их в игре, рисовании, лепке, физической
активности.

Обращайте внимание ребенка на его собственное состояние, чтобы
постепенно он учился контролировать себя без страха и тревоги. Дайте ему
понять, что, если он чего-то боится, он всегда может дать вам знать, и вы
придете ему на помощь: не будете ни ругать, ни стыдить его, но поддержите,
приободрите и защитите.

О том, как научить ребенка безопасным образом справляться с гневом, вы
можете узнать из популярной психологической литературы. Если же
самостоятельно решить проблему вам не удается, не стесняйтесь обращаться
к психологам.

Ложь

До определенного возраста дети не врут вообще — не умеют и даже не
знают, что это возможно. К сожалению, потребность во лжи пробуждаем в
своих детях именно мы, родители. Ребенок начинает врать, когда
обнаруживает, что правду говорить опасно: накажут, засмеют или не
поверят. Нельзя никогда не наказывать ребенка, но наказание должно быть
таким, чтобы малыш понимал: плох был не он сам, а какой-то конкретный
его поступок, и виноват он именно в том, что совершил его, а не в том, что об
этом узнала мама. Лучше всего, если «меры пресечения» логично вытекают
из самого проступка, а роль взрослого, который наказывает, сводится к
минимуму.

Конечно, маленькие дети могут сообщать вам недостоверную информацию
не потому, что они врут, а потому, что просто не помнят, как было дело на
самом деле, — или помнят как-то не так,

При внимательном отношении к своему ребенку вы без труда отличите такие
случаи «вранья» от всех прочих. Разумеется, в такой ситуации никак нельзя
упрекать ребенка, доказывать ему, что он «соврал».

Еще дети могут говорить неправду (или, что чаще, не говорить правды) от
того, что им надоели ваши настойчивые расспросы.

Родителям всегда советуют подробно расспрашивать детей о каждом дне,
проведенном в детском саду: что ели, как спали, чем занимались и с кем
играли.

Сам по себе совет совершенно верный, но если ребенок не очень
общительный и разговорчивый, а родители слишком настойчивы и даже
тревожны, малыш может просто устать. Ему легче промолчать или

отделаться какой-нибудь дежурной фразой, вроде «ничего не было, все
нормально», чем отчитываться в каждом своем шаге.

Так что, проявляя внимание к ребенку, все-таки соблюдайте известную
умеренность. Если вы чувствуете, что ребенок сопротивляется обсуждению
какой-то темы, оставьте его в покое и попробуйте вернуться к разговору чуть
позже. Может быть, сейчас он действительно просто устал и не склонен к
долгим беседам. А может быть, за его нежеланием говорить скрывается
настоящее эмоциональное напряжение: в этом случае вопрос нельзя закрыть
совсем, но нужно постараться прояснить ситуацию мягко, возможно, какими-
то косвенными путями — в игре, придуманной сказке, рисунках.

Новичок в группе

В принципе проблема новичков в детском саду редко «звучит» в полную
силу, как это бывает в школе: маленькие дети еще, не образуют такой
сплоченной группы, в которой каждый вновь поступивший будет
восприниматься как-то особенно. Но все-таки, когда ребенок приходит в
группу, где все уже неплохо знакомы друг с другом и воспитателями, он на
первых порах может испытывать некоторые затруднения.

Вы можете помочь ему быстрее «влиться в коллектив», используя все те же
прекрасные средства — ролевую игру, придумывание историй. Вместе с
ребенком придумывайте и разыгрывайте дома разные способы знакомства.
Познакомьтесь с кем - нибудь из родителей, чтобы можно было гулять
вместе с детьми по выходным или приглашать их в гости. Достаточно, чтобы
в группе у новичка появился один-два приятеля, и проблему адаптации
можно будет считать в целом решенной.

Не стоит только пытаться «задобрить» всю группу, давая ребенку в садик
мешок конфет или подталкивая его к раздариванию новым «друзьям» своих
игрушек. Во-первых, дети никогда не «покупаются» на конфеты: для них
факт угощения вовсе не означает, что нужно немедленно начать хорошо
относиться к дарителю. Вашему же ребенку будет обидно: конфеты раздал,
все их радостно слопали, а дружить все равно не стали. Во-вторых, конфетам
в садике вообще не место — не всем детям они разрешены, да и воспитатели
вряд ли будут в восторге.

Так что, помогая своему «новичку» наладить отношения с детьми в группе,
действуйте более «бескорыстными» и косвенными методами, укрепляя и
развивая в первую очередь коммуникативные способности своего ребенка, а
не воздействуя на мнение других детей.

Сон

Есть родители, которым повезло: их дети и дома, и в саду с одинаковым
послушанием ложатся в кроватки, как только их туда отправляют, и
засыпают сном ангелов. А потом в положенное время эти чудо-дети
просыпаются, бодрые, веселые и довольные жизнью.

А бывают детишки, которых никак не удается уложить спать спокойно и с
первой попытки — ни днем, ни ночью, ни в саду, ни дома. Уставая, они
возбуждаются и становятся еще более активными, чем в обычном состоянии;
они желают спать только рядом с мамой — или не спать вообще никогда. Но,
как это ни парадоксально, в детском саду у детей возникает гораздо меньше
проблем с дневным сном, чем дома. Во-первых, в садике ребенок сильно
устает — по крайней мере, в первое время, с непривычки. Да и потом, уже
вполне адаптировавшись к новой обстановке, он все равно расходует
достаточное количество энергии, чтобы к середине «рабочего» дня его
потянуло отдохнуть. Во-вторых, конечно, срабатывает инстинкт подражания:
все ложатся спать — значит, и я тоже лягу. Вообще, известно, что с
воспитателями в детском саду дети спорят на порядок меньше, чем с
родителями. И дело тут не в том, что воспитатели авторитарны и подавляют
детей: просто ребенок интуитивно улавливает, что здесь отношения со
взрослым предполагают иную дистанцию и иные правила, чем дома.

Мы с вами уже знаем, что «переводить» малыша на садиковый режим и
учить его соблюдать правила «тихого часа» нужно заранее. Если ваш ребенок
уже достаточно большой и, с вашей точки зрения, не нуждается в
обязательном дневном сне, — договорите с воспитателями. Вариантов может
быть несколько: возможно, ребенок готов проводить весь тихий час в
постели, но не хочет спать. Попросите воспитателей давать ему в постель
несколько книжек с картинками (конечно, дождавшись, пока остальные дети
заснут, чтобы не создавать лишних сложностей).

Если же ребенок не только не спит днем, но и мешает спать другим —
разговаривает, встает и ходит по спальне, — договоритесь с воспитателями,
чтобы они вообще не укладывали его, оставляли в группе. Вам могут
возразить, что такое отдельное отношение к вашему ребенку нарушит
порядок во всей группе — другие дети тоже станут отказываться спать. Как и
в случае с отказом от еды, все зависит от того, насколько заметным будет
«исключение из правила». Если ребенка заставляют спать, а он отказывается
— это действительно может переполошить всю группу. Если же просто в тот
момент, когда все дружно пойдут спать, он тихонечко отстанет — скорее
всего, этот факт не привлечет к себе никакого внимания.

Сложнее решать проблему отказа от дневного сна в тех случаях, когда в
детском саду нет отдельной спальни и дети спят на раскладушках прямо в
игровой комнате — тогда неспящему просто некуда деваться. К сожалению,
тут приходится выбирать. Если уж совершенно очевидно, что спать днем в
садике ребенок не станет ни при каких условиях, — ищите такой детский
сад, в котором он может этого не делать, не мешая при этом всем
окружающим. Справедливости ради стоит заметить, что садик, в котором нет
детской спальни и правильных детских кроватей, скорее всего далек от
идеала и по многим другим параметрам.

пользоваться горшком. Случайные «огрехи» вполне допустимы; тем более
что в новой обстановке, в море новых впечатлений ребенок может не
уследить за собой, не заметить сигналов собственного тела, просто потому,
что он очень увлечен игрой.

Выбирая садик, обязательно поинтересуйтесь и этой стороной жизни детей:
совершите экскурсию в туалет, расспросите воспитателя о принятых в труппе
правилах. Хорошенько задумайтесь, подходит ли вам группа, в которой
детишек высаживают на горшки «централизованно», по команде
воспитателя. Спору нет, персоналу такой подход может казаться очень
удобным, но отправление .естественных надобностей -— не та сфера, в
которой интересы воспитателей могут преобладать над интересами самого
ребенка.

Нередки случаи, когда малышам запрещают вставать в туалет во время
тихого часа. К сожалению, заранее вы об этом можете и не узнать, но имеет
смысл специально задать этот вопрос — другим родителям или хотя бы
собственному ребенку, когда он уже начнет ходить в садик. Разумеется, если
подобные факт обнаруживается, его нельзя оставлять без внимания.

**Литература:**

1. Г. Грачев «Манипулирование личностью»
2. Я.З. Неверович «Развитие соц. эмоций у детей дошкольного возраста»