**Как подготовить малыша к детскому саду.**

Проходит лето. Все чаще взрослые задумываются о том, отдавать ли двухгодовалого малыша в дошкольное учреждение или же продолжать воспитывать его дома. Все понимают, что ребенку необходимо общество сверстников, что в детском саду работают специально обученные педагоги, но уж очень настораживают советы окружающих не торопиться с окончательным решением этой проблемы, подождать, когда малыш окрепнет, подрастет, наберется сил.

Страшат постоянные разговоры о том, что дети в детском саду много плачут, часто болеют. Что можно сказать в ответ на это? В чем-то эти взрослые и правы, в чем-то нет. Давайте разберемся вместе.

Действительно, может случиться и такое, когда малыш с первых дней жизни посещения дошкольного учреждения будет плакать, тяжело переживать разлуку с близкими родными и дня через 3-4 заболеет. Не торопитесь обвинять во всем воспитателей. Многочисленные исследования Российских и зарубежных ученых убедительно доказали, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М Аксарина, касаясь данной темы, всегда приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. А теперь обратимся к малышу. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! В один из дней без всякой предварительной подготовки ребенка приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке. Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами самого малыша. В его жизни никогда ничего подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, незнакомая обстановка, в которой трудно ориентироваться. Срабатывает инстинкт самосохранения и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать. Родители поражаются изменениям в поведении своего такого ласкового и милого дитя.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне. Его пугают попытки воспитателей хоть как-то успокоить его. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвратясь домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя мать, плохо ест, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. Примерно так же происходит второй, третий день. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок: у ребенка может подняться температура, может появиться сыпь или же первые признаки расстройства желудка, он может заболеть.

Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и воспитателем группы видеть переживания крохотного человечка.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуется усилия всех взрослых, окружающих малыша. Дошкольное учреждение всегда готово прийти на помощь: воспитатели, медицинские работники проводят консультации для родителей о режиме дня в детском саду, о санитарно-гигиенических требованиях, закаливании ребенка, о навыках, которые необходимо формировать у детей, знакомят с примерным меню детского учреждения. Родителям необходимо прислушаться к советам дошкольных работников.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов. Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планомерно, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда малыш придет в группу, он так же, как все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать его неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. в детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать. В групповой комнате дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все дети доели до конца, по необходимости докармливают кого-то из детей. Педагоги не смогут уделить должное внимание каждому из новеньких, которые привыкли через соску, сидя на руках у взрослого и т.д. То же и при укладывании спать. Все дети с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кроватки. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках взрослого и т.д.), отвлекают воспитателя от выполнения его прямых обязанностей. Страдают и новенькие, и все дети группы. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводят к негативным реакциям адаптирующих детей. Поэтому все коррекции следует провести в домашних условиях, делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создаст предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно выполнены и малыш подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет воспитывать ребенка в детском саду.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Педагог доброжелательно встречает гостей, обращается к малышу: «Я так рада, что ты пришел к нам в гости посмотреть, как играют другие ребята». Педагог не преминет воспользоваться любой создавшейся ситуацией, чтобы дать почувствовать новенькому свое расположение к нему: «Слышишь, это для тебя запел наш попугайчик Кеша!»

На первых порах гости присаживаются в уголок, откуда видно все в группе. Основная задача мамы в данной ситуации определена заранее. Она должна помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Сидя рядом, она поясняет: «какая добрая Татьяна Ивановна! Она кормит Кешу!», «Погляди, какой красивый домик для матрешки она сделала. Молодец!», «Видишь, как ее любят дети!» ит.д. Но малышу еще нужно осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормошить. Пусть привыкает. Эта встреча с воспитателем и детьми не последняя. Их количество определится поведением самого малыша. В следующий раз по предложению мамы они вместе могут подойти к игровому уголку, перейти к гаражу, чтобы лучше рассмотреть все игрушки. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится!», «Какие забавные зверушки сидят за столом!» и т.п. Каждый визит в детский сад длится не более часа. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия малыша, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы играть: то приблизится к воспитателю, то прибежит назад к маме. Все чаще задерживается он возле воспитателя, чтобы еще и еще раз утвердиться в добром его отношении к себе. Интересно отметить, что в это время малыш не замечает сверстников. Ему сейчас трудно распылять свое внимание. К тому же в силу своего возраста сверстники не могут так ярко продемонстрировать свое положительное отношение к нему. Уровень их игровых умений не настолько высок, чтобы привлечь его внимание. Носителем нового, интересного, увлекательного видится ребенку (с помощью мамы) только воспитатель. Малыш устремлен навстречу ему. На этом фоне мимолетные контакты его со взрослым закрепляется, упрочивается. Воспитатель знает, каким игровым материалом можно заинтересовать, увлечь ребенка. Он то назовет малыша ласковым именем, как зовут его дома родные, то ласково обнимет, пригласит участвовать в игре. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Ребенок увлечен совместными действиями, все реже его взор обращается к маме. Теперь она на некоторое время может выйти из группы. Если малыш спохватился, обнаружив ее отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. И действительно, ожидание ребенка непродолжительно, поводов для волнения нет. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защищенности.

Заключительный этап адаптационного периода. Ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести ненадолго в детский сад. Следует знает, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон. Поэтому ребенка в спокойной домашней обстановке кормят завтраком, после чего приводят в группу, где он вместе со всеми играет, гуляет в течение 2-3 часов, а на обед и сон возвращается домой. Проявления детей чисто индивидуальны, поэтому кому раньше, кому позже можно предлагать пообедать в группе, а домой возвращаться к дневному сну, чтобы не нарушать длительность и характер сна каждого из адаптирующихся детей. Позже, если самочувствие ребенка хорошее, можно пытаться предложить ему остаться в детском саду после обеда. Воспитатель обращается к малышу: «У нас вечером будет праздник, собачки будут плясать. Не уходи домой, а то ничего не увидишь. Полежи в постели, пока дети спят. Ты глаза не закрывай, так полежи, а я посижу с тобой рядом!»

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро устанавливает контакт с воспитателем, может себя занять содержательной игрой, по мере сил обслужить, не чувствовать себя заброшенным и беспомощным. Ребенок с таким уровнем развития привыкает в течение 10-12 дней. Если у малыша слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребенок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит ее. Период адаптации такого ребенка может растянуться до месяца. Малыш, который дома находится на попечении всех родных по очереди, который не привык самостоятельно занять себя ни на минуту, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически он переходит из рук в руки от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых малыш может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых. Следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребенка может длиться три месяца, а то и дольше.

Если родителям удалось сформировать навыки самообслуживания, умение играть, общаться со сверстниками. Если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то, думаем, адаптационный период будет безболезненным и коротким.