

Об адаптации к детскому саду.

Психолог Е.Погудина

<https://www.youtube.com/watch?v=KrpGS6O2PkA>

Детский сад - это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, - это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение - но уважать правила, защищать себя - но не обижать других, быть личностью - но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы - но допускать и что-то новое.

Это не просто. Новые обстоятельства требуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка трех-четырех лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, переживания по поводу садика совпали с какими-то не менее важными переживаниями, и ребенок не может самостоятельно с ними справиться, тогда "отказ" от садика означает его потребность в помощи и поддержке родителей.

У ребенка адаптация к детскому саду: варианты поведения

Вот несколько типичных ситуаций, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (то есть начался адаптационный период).

"НЕ ХОЧУ!" Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это (как ни странно) самый "благоприятный" вариант: он позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ. Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Просто потому, что виноват чаще всего не садик, точнее, не **КОНКРЕТНЫЙ** садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее. Если "болезненная" адаптация не проходит в течение полугода, родителям необходимо посоветоваться с детским психологом.

ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ. "Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там **ЕСТ**. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам **ОДЕВАЕТСЯ!** Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там - "Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!".

Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя **ПОКАЖЕТ**. Он пока не может постоянно **БЫТЬ** таким самостоятельным, целеустремленным и "взрослым", он набирается сил и выражает все свои тревоги и сомнения дома, маме, в виде капризов и непослушания, а в садик он приносит ту форму поведения, которая, как он считает, больше всего ценится в обществе. Он хочет общественного уважения! Скорее всего, скоро он сможет так же "достойно" себя вести и в других местах, а дома будет иногда безобразничать, отдыхая от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". Конечно, родителям, особенно мамам, бывает обидно, что ребенок хорошо себя ведет с другими, а с ними капризничает! Однако важно понимать, что это непослушание ребенка именно с близкими людьми означает, что он старается приспособиться к обществу и тратит на это много сил. Понимая теперь, как

велик мир и как много в нем разных людей, только самым близким он может полностью и безоглядно доверить свои тревоги, эмоции и переживания.

ДОМА - "ХОРОШИЙ", В САДИКЕ - "УЖАСНЫЙ". "По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?.."

Да, такое вполне может быть, и даже часто так и бывает. И воспитательница, скорее всего, абсолютно не преувеличивает. Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырех лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица - "без царя в голове", ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа.

Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помочь ему быть "правильным". Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: "Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, **ВЫДЕРЖИТЕ** меня!" Чаще всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых. "Я МОГУ САМ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ!" - вдруг говорит себе ребенок, если видит, что его проделки - вовсе не катастрофа для окружающего мира, а взрослые, в общем-то, любят совершенно разных малышей - и тихих, и шустрых. Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.

Как уход из садика домой может рассказать о чувствах ребенка

Первая ситуация: "Меня моя дочь удивляет: утром она устраивает сцены, что не хочет идти в садик, а вечером, когда я прихожу ее забирать домой, она меня просто не замечает. Продолжает играть, болтает со своими девочками! Я ее зову, жду, разговариваю с воспитателем - в общем, минут

сорок проходит, пока мы выйдем на улицу. А утром опять: "Не хочу!"

Вторая ситуация: "Мне кажется, что моего сына в садике обижают. Нет, он об этом не говорит. Даже идет утром в садик с удовольствием, игрушки какие-то собирает, меня торопит, чтобы не опоздать, а то "Лена Николаевна ругается" - в общем, все как бы хорошо. Но ведь когда я прихожу за ним вечером, он сразу за меня хватается, тянет уходить, не дает ни с кем поговорить, иногда даже плачет, если я хочу задержаться, о чем-то спросить воспитателя. Я его спрашиваю: "Тебя кто-то обидел?" - он говорит "нет", у воспитательницы спрашиваю, что случилось, она говорит, что все было нормально... Но ведь ЧТО-ТО происходит?!"

Встреча ребенка с мамой после разлуки о многом может рассказать. Действительно, и родители, и воспитатели, и психологи давно заметили, что дети делятся условно на три группы. Встреча одних с мамой очень похожа на первую ситуацию, встреча других - на вторую. А вот третьи, увидев, что за ними пришла мама, подбегают к ней, здороваются, потом бегут попрощаться со всеми или положить на место игрушки, возвращаются к маме, одеваются и т. д.

Конечно, третья ситуация гораздо удобнее и приятнее для родителей. Такое развитие событий говорит о том, что ребенок уже вполне адаптировался к садiku, новым друзьям и порядкам. Еще это показывает, что ребенок уверен в том, что мама тоже неплохо проводит свой день и за нее не нужно волноваться.

А еще это говорит о том, что режим дня в семье устоялся, что малыш достаточно хорошо ориентируется во времени, примерно знает, когда нужно заканчивать игру и идти домой, когда мама закончит работу, в каком настроении придет и какие дела предстоят ей и ему потом.

Как правило, все дети приходят к такому пониманию расставания с родителями на целый день. Но не сразу.

Психологи середины XX века много наблюдали за тем, как маленькие дети отпускают своих родителей и как встречаются с ними снова. Задавали вопросы родителям о разных аспектах их отношений с детьми. Эти исследования дают нам сейчас возможность понять, что же происходит с малышом, не желающим покидать садик или жалующимся маме на несуществующие обиды.

Дело в том, что готовность малыша к расставанию с мамой заключается не только в его понимании, что вокруг будут добрые люди и интересные игрушки. Главное в этой готовности - это сохранение представления о маме в своей душе, ведь именно на ее мнение маленький

ребенок ориентируется в разных ситуациях.

Вы замечали, как годовалый ребенок перед тем, как что-то взять, бросает быстрый взгляд на маму, как бы спрашивая: "Можно? Все в порядке?" Трехлетний ребенок уже не всегда смотрит на маму, но он всегда старается "свериться" в своих мыслях: "А мама не заругает? А маме это понравится?"

Такая "сверка" легче дается ребенку, мама которого достаточно предсказуемый и постоянный человек, и ребенок хорошо знает, за что она ругает, за что хвалит, когда какое настроение у нее может быть. Если же ребенок не очень хорошо понимает маму, ему нужно ее присутствие, чтобы "изучить" ее и понять, в каком она настроении, как у нее дела, и вообще "все ли в порядке в мире".

Если мама - очень импульсивная натура и у нее часто меняется настроение или она слишком часто и непредсказуемо для ребенка уходит и приходит с разными, непонятными ему впечатлениями и эмоциями, ребенок может встречать ее так, как описано в первой ситуации.

Ребенок не "не замечает" маму, он хорошо знает, что она пришла. Но он не знает, какое у нее настроение, как прошел ее день, рада она ему или чем-то озабочена и не думает о нем...

Вот чем занимается малыш, когда "не хочет" уходить из садика! Он знакомится с мамой! Ему просто нужно время, чтобы с ней встретиться, почувствовать ее, вернуться к ней и пойти с мамой, понятной и родной.

Если мама много работает, устает, волнуется из-за работы или других "взрослых" дел и ее озабоченность и переживания часто видит малыш, он может встречать ее так, как описывается во второй ситуации. Его никто не обидел в садике! Просто он очень переживает, не обидел ли кто-то маму, пока ЕГО не было рядом с ней! Именно поэтому, увидев маму, он крепко-крепко держит ее, как бы говоря: "Никому тебя не отдам!"

В такой ситуации ребенок действительно может спокойно утром собираться в садик (ведь он хочет помочь маме!), но к вечеру его волнение за нее становится слишком сильным, и маленький защитник (или защитница) просто не справляется со своими эмоциями.

Замечание: разные ситуации случаются между взрослыми и детьми в садике. И не все в них так однозначно, как иногда кажется. Главное, что должны знать взрослые, это то, что своим поведением РЕБЕНОК ВСЕГДА ЧТО-ТО ГОВОРИТ. Он не все может сказать словами, но, присмотревшись

к тому, как он себя ведет, можно многое понять о его мыслях, чувствах и переживаниях.

Источник: <http://www.nnmama.ru/content/vospitanie/Preschool/kindergarten3/>