

Воспитатель МБДОУ №14 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей»,

Ананьева Екатерина Владимировна, представляет вашему вниманию

Методические рекомендации:

«Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?»

Почему дети не хотят в сад?

Представьте, что вы внезапно срываетесь с места и переезжаете в другую страну, где совершенно другой уклад жизни, пищевые привычки, и нет ни одного знакомого. Хорошо, пример полегче: новая работа. Казалось бы, вы уже взрослый, самостоятельный человек, но смена обстановки и людей вокруг вызывает стресс, порой даже тревогу.

Теперь представим ребенка. Для него предел социализации: попросить совок и поделиться своим ведерком на детской площадке в песочнице. Где-то на лавочке в этот момент ждет мама, чтобы идти домой ужинать. С посторонними взрослыми его в принципе учили не разговаривать и не брать конфеты. Вдруг установка поменялась: «Это твой воспитатель, слушайся ее». А с незнакомыми детьми нужно как-то общаться дни напролёт.

Новое общество сначала повергает ребёнка в состояние ступора, а затем заставляет адаптироваться, быть как все: одним из группы, а не любимым сыном или дочкой (часто единственным).

Что перевернулось в мире ребёнка с приходом в сад?

1. **Новое общество** вызывает взрыв социальности, необходимость адаптироваться в коллективе. Ребенок перестает чувствовать себя единственным и уникальным, становится одним из группы под предводительством незнакомого взрослого;
2. **Отсутствие родителей** заставляет его самостоятельно решать большую часть своих проблем, лишает защиты и внимания;
3. **Другие дети** постоянно вокруг, со всеми так или иначе приходится общаться. На площадке можно отойти от Маши, если она капризничает или задаётся, но в группе от неё не спрятаться никуда. Побить одному стало почти невозможно;

4. **Воспитатель**, у которого в группе 25 детей, просто физически не способен обеспечить связь с каждым ребёнком. В этом случае он **пытается «замкнуть» детей друг на друге**. Это очень небезопасно, ведь дети не в состоянии заботиться, они эгоцентричны по своей природе;
5. **Жёсткое расписание**, часто не имеющее ничего общего с тем распорядком дня, который был у ребёнка дома;
6. **Мало времени на игру**. А для ребёнка она важнее всего;
7. **В саду все другое**: другая еда, другие игрушки, другое постельное бельё;
8. **Стресс**: у детей, находящихся в садиках, постоянно наблюдается повышенный уровень кортизола, гормона стресса, хотя в норме он должен снижаться уже к обеду. Чем теснее помещение и больше детей, тем уровень кортизола выше. Это подрывает иммунитет и ослабляет организм. Наблюдается зависимость и от возраста: маленьким детям расставание с домом дается тяжелее;
9. **Есть и просто гиперчувствительные дети**. Чувствительность — это не диагноз, это особенность. Таким детям нужно больше внимания, они склонны уходить в защиты. Если типичные дети будут плакать, ругаться в ответ на определённые действия, то чувствительные замкнутся в себе: будут сидеть в одиночестве и нервничать. Мир слишком силен и интенсивен для них, они отгораживаются.

Какие приемы помогут адаптироваться в садике?

- **Наладьте контакт с воспитателем.**
Ребенок ценит в нем не опыт и не образование, а отношение к себе. А оно во многом вырастает из отношения к родителям
- **«Сосватайте» ребёнка воспитателю и наоборот.**
Для ребёнка это будет выглядеть, например, так: «Твоя воспитательница спрашивала, как у тебя дела, передавала привет. Она очень ждёт встречи. Давай нарисуем ей открытку, а ты в понедельник подаришь?» Для воспитателя: «А мой сын вам открытку рисует. Так старается, вы бы видели!». Конечно, не каждый воспитатель готов к открытому вовлечённому общению, но это как раз задача родителя: выбрать воспитателя, для которого сад — это не просто работа с девяти до шести.
- **Участвуйте в жизни сада.**
В Канаде распространены кооперативные сады, куда родители в свободные часы приходят и помогают: читают детям книжки, мастерят, помогают накрыть на стол, устраивают семейные праздники. Так устраняется разрыв между садом и домом. Сад перестаёт быть чужим, бездушным местом, где дети пережидают, когда родители вернутся с работы.

- **Перекрывайте недостаток внимания качеством общения.**
Если вы все-таки не можете уделять ребенку время в дневные часы, старайтесь «напитать» любовью, теплом, лаской как бы авансом. Как голодный человек не может думать ни о чём, кроме еды, так недолюбленный ребёнок повсюду будет искать внимания, пытаться выстраивать те самые привязанности. Для ребёнка любовь и ласка — базовая потребность, значит, и удовлетворяться она должна в первую очередь. Окутанный вашей любовью, как защитным пузырем, он будет чувствовать себя свободнее в общении с другими людьми.
- **Попробуйте перекрыть расставание.**
Давайте ребёнку в сад вашу общую фотографию, игрушки, положите ему в карман конфетку со смешной запиской, оставьте подарок в шкафчике, чтобы не было так: мама ушла, её не будет очень долго, а до этого — неизвестность, одиночество и страх. В адаптации очень помогает брать в сад свое постельное белье, полотенце, что-то из домашней еды, предварительно предупредив воспитателя.
- **Выбирайте сад с малочисленными группами.**
Тридцать детей — критичная цифра, которая ведет к выгоранию воспитателя и невозможности выстроить систему доверительных отношений.
- **Выбирайте сад, где предусмотрено много времени на свободную игру.**
Это важный терапевтический момент. В игре ребенок прорабатывает все волнующие его моменты во взаимоотношениях с миром. Есть игра солидная, в которой ребенку не нужен вообще никто. Не стоит лишать его возможности побыть в одиночестве, постоянно вовлекая в активность.

Дом и садик в восприятии ребёнка, замечает Ольга Писарик, не должны противопоставляться друг другу: в одном месте — хорошо, а в другом — ужасно.

Тогда жизнь ребёнка перестанет делиться на отрезки от ухода родителей на работу до их возвращения, а расцветет во всем разнообразии привязанностей. Ведь со стойкого убеждения «меня любят, обо мне позаботятся, мне не нужно бороться за жизнь» формируется здоровая личность, способная строить доверительные отношения с миром и окружающими людьми.