**Адаптация к детскому саду**

Вопрос о помещении ребенка в ясли, как правило, встаёт перед родителями в связи с окончанием оплачиваемого отпуска матери по уходу за ребёнком, а именно по достижении им возраста 1,5 лет. Но с психологической точки зрения именно этот возраст наименее благоприятный для столь радикальной перемены. Ребёнок этого возраста чрезвычайно привязан к матери, болезненно реагирует на её отсутствие. Попав в руки других взрослых, он испытывает беспокойство даже при самом благожелательном отношении к себе (что тоже наблюдается далеко не всегда). Первоначальное возбуждение ребёнка по происшествии некоторого времени, сменяется заторможенностью эмоциональных и познавательных процессов, что чревато общим замедлением темпа психического развития.

Поскольку активность и эмоциональность человека во многом определяется условиями воспитания в раннем детстве, такие дети впоследствии демонстрируют недостаточную инициативность и активность. В эмоциональном плане это усугубляется повышенной тревожностью, склонностью к страхам, навязчивым действиям и другим невротическим симптомам. Таким образом, отчасти решив свои бытовые проблемы, родители рискуют столкнуться с иными проблемами - психологическими.

С психологической точки зрения вопрос о помещении ребёнка в дошкольное учреждение является остродискуссионным. Даже некоторые приверженцы идеи общественного воспитания издавна замечали, что в раннем возрасте семейное воспитание имеет для ребёнка исключительное значение и общественное воспитание может выступать ему далеко не равноценной заменой. Такой точки зрения придерживается и большинство специалистов в области детской психологии. Практика служит явным подтверждением настороженного отношения к дошкольному общественному воспитанию. Особенно это касается раннего помещения детей в ясли.

Значительная часть детей раннего возраста плохо адаптируется к такой перемене в своей жизни. В первые дни пребывания в непривычной среде многие дети демонстрируют возбуждение и беспокойство, а потом становятся вялыми и заторможенными. Это происходит вследствие острой эмоциональной реакции на отрыв от матери, столкновение с неизвестными людьми, смену всего распорядка жизнедеятельности. Нередки вспышки заболеваемости у детей. Отчасти это объясняется инфицированием от сверстников. Но главная причина - эмоциональный шок, который резко снижает защитные силы организма.

Если семейные обстоятельства диктуют необходимость помещения ребёнка в ясли, отдавать его туда следует не ранее, чем по достижении 2-х летнего возраста. У двух летних детей привязанность к маме уже не сопровождается обострённой зависимостью от неё, а страх пред незнакомыми взрослыми отсутствует или, по крайней мере, выражен слабее, чем раньше. Поэтому адаптация к условиям детского сада происходит без серьёзных осложнений. Но это не касается физически и нервно ослабленных детей; их помещение в ясли вообще едва ли целесообразно.

В трёх летнем возрасте поступление в детский сад не столь однозначно. Отрицательное для ребёнка событие. Это объясняется особенностями психического развития детей дошкольного возраста. В раннем возрасте потребность в общении со сверстниками ещё отсутствует или слабо выражена. Игровые действия ребёнок предпочитает осуществлять индивидуально, и даже когда несколько детей играют одновременно, это скорее "игра рядом", а не "игра вместе".

В дошкольном возрасте характер ведущей деятельности приобретает сюжетно-ролевая игра, в которой необходимо взаимодействие со сверстниками. В условиях семейного воспитания возможности общения со сверстниками у ребёнка довольно ограничены. В детском саду ребёнок постоянно находится в коллективе сверстников, общается и играет с ними, и это позитивно сказывается на его развитии. Кроме того, в детском саду регулярно проводятся развивающие занятия, формирующие у детей готовность к школьному обучению. Роль этих занятий особенно важна в связи с тем, что далеко не все родители уделяют достаточно внимания познавательному развитию ребёнка.

Таким образом, принимая решение, какое воспитание - общественное или исключительно семейное - получит ребёнок в дошкольном возрасте, родителям в любом случае необходимо осознавать положительные и отрицательные стороны того или другого варианта, максимально использовать первые и стараться компенсировать вторые.

**Как подготовить ребенка к детскому саду**

Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Татьяна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома.

Приготовьте вместе с ребёнком "радостную коробочку", складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребёнка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками и т.д.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к нам по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через воспитателей.

В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.

Если через месяц ваш ребёнок не привык ещё к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.