

## **Адаптация к саду: ответы психолога на вопросы родителей**

У родителей, чей ребенок впервые идет в детский сад, есть миллион поводов для волнения и тысяча и один вопрос.

**Что делать родителям, которые вынуждены отдавать детей раньше «идеального» срока, – нужно ли им предпринимать какие-то дополнительные шаги?**

Конечно. Если есть необходимость в ранней адаптации ребенка к детскому саду, желательно ребенка к этому [готовить](#). Важно, чтобы первая разлука с мамой произошла не в детском саду. До первого визита в детский сад у ребенка уже должен быть опыт нахождения без мамы – с другим взрослым. Легче адаптируются дети, которые до сада уже оставались с бабушкой, с дедушкой, с няней.

**Сад вот-вот начнется – стоит ли ребенку заранее рассказывать о нем? Что именно и как часто нужно говорить?**

Неприменно стоит. Потому что неизвестность всегда тревожит. У ребенка должно быть понимание: что такое садик, зачем он нужен, какие там правила, что ребенок там будет делать. И, самое главное, – когда именно за ним придут родители.

**Правда ли, что для наиболее мягкой адаптации ребенку стоит сначала идти в сад на несколько часов?**

Я бы даже сказала – на несколько минут. Первый визит – это просто знакомство с группой и педагогом. Потом можно оставить на 20 минут на прогулке. Скорость увеличения времени пребывания в детском саду зависит от состояния ребенка. Если ребенок не плачет, с аппетитом ест, радостно играет и даже не хочет уходить из садика домой (редко, но такое бывает), то его можно уже на следующий день привести сразу на полдня. Но если в течение 20 минут плач не прекращался ни на минуту, то – сразу на несколько часов, это однозначно рано. В этом случае время пребывания на следующий день можно увеличить максимум еще на 20 минут.

**Ребенок не хочет заходить в группу без мамы – что делать? Хорошо ли, если маме разрешают сидеть в группе вместе с ребенком?**

Что делать – зависит от правил детского сада. Далеко не во всех садах разрешают родителям находиться в группе. В муниципальных садах руководствуются предписаниями СЭС, т.к. постороннему человеку без санитарной книжки в группе находиться нельзя.

**Ребенок не отпускает маму из сада – стоит ли оставлять плачущего малыша, если воспитатели уверяют, что «все через это проходят» и «сейчас быстро успокоится»?**

Стоит или не стоит – это зависит от серьезности намерения родителей. Если водить ребенка в садик – это твердое решение, если есть потребность в детском саду, то приходится принимать сопутствующие адаптации слезы. Воспитатели это понимают,

поэтому и говорят, что «все через это проходят» Если острой потребности в садике нет и родители просто «решили попробовать поводить», то можно не оставлять плачущего малыша: забрать его домой и [не мучить](#).

**Ребенок плачет по утрам и наотрез отказывается идти в сад – как реагировать? Нужно ли его успокаивать (если да, то как?) или лучше просто позволить выплакаться?**

Ребенок плачет потому, что ему печально от разлуки с мамой. Ему важно эту печаль выплакать. Поэтому однозначно не стоит строго подавлять слезы, запрещая ребенку плакать или критикуя его за эти эмоции. Но можно попробовать переключить внимание ребенка на что-то позитивное. Можно строить совместные планы: «Когда я приду за тобой в садик, мы вместе пойдем... и будем делать...».

**Ребенок плачет и отказывается идти в сад, но воспитатели уверяют, что, когда мама уходит, в группе он быстро забывает о своем горе и спокойно играет, – почему малыш так себя ведет и как с этим бороться?**

Такое поведение воспитатели часто называют «концерт для мамы». В большинстве случаев успокоить ребенка у мамы не получается. Потому что пока мама рядом, теплится надежда, что она никуда не поведет, передумает. У ребенка сохраняется тревожная неопределенность. Печаль может сменяться гневом и отчаянием. Все эти эмоции ребенок бурно выражает плачем. Когда за мамой закрывается дверь, ребенок успокаивается, потому что все уже случилось, его опять оставили в садике, ничего не изменить. Ребенок принимает эту ситуацию и идет играть. Бороться с этим не нужно. Само пройдет, когда ребенок окончательно адаптируется.

**Правильно ли действовать по принципу «не будешь плакать сегодня, получишь подарок / мороженое / мультик»?**

Я бы не стала этого делать. Насколько это неправильно, можно понять, поставив себя на место ребенка. Представьте, что у вас что-то случилось, и по этому поводу у вас возникло много эмоций. И вы хотите поделиться этими эмоциями с самым близким человеком, а самый близкий человек при этом говорит: «Не хочу тебя слышать. Помолчи. Я тебе за это мороженое куплю».

**Что выходит за рамки стандартной адаптации к саду? В каком случае родителям нужно бить тревогу?**

Если длительное время нет никакой положительной динамики. Если ребенок не идет на контакт с воспитателем даже через две недели от начала посещения. Успех адаптации в большей степени зависит от контакта «ребенок-воспитатель». Если воспитатель сможет установить с ребенком отношения привязанности, если ребенок примет педагога как «своего взрослого», то все будет хорошо. Если ребенок боится воспитателя и избегает общения с ним, адаптации не будет.

**Как долго может длиться адаптация?**

Иногда до года. Как правило, это те случаи, которые отягощены частыми заболеваниями: «Неделю ходим – три дома сидим, лечимся». Через три недели «больничного» адаптация начинается как будто с нуля.

**Есть ли дети, которым лучше вовсе не ходить в сад? Если да, то как понять, что твой ребенок – именно такой?**

Повторюсь, что успех адаптации зависит от педагога. Бывает, что ребенок, который не мог адаптироваться у одного воспитателя, хорошо адаптируется у другого. К одному педагогу ребенок идет со слезами, а к другому с радостью. По возможности ищите «своего» воспитателя, подходящего по характеру именно вашему ребенку.