

«Мы идем в детский сад»

«Для успеха в жизни умение обращаться с людьми
гораздо важнее обладания талантом».
Джон Леббок

Адаптация к детскому саду...

Что еще можно добавить по теме, о которой так много сказано? Однако, разговор об адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения в начале каждого учебного года остается одним из самых актуальных и важных для родителей. Поэтому прислушаемся к народной мудрости «Повторение – мать учения» и рассмотрим данную проблему еще раз.

Что дает ребенку посещение детского сада?

Во-первых, детский сад создает условия для социализации ребенка. Социализация — это вхождение ребенка в новую социальную общность, освоение им новых ценностей и отношений.

Известный психолог М.Е. Ланцбург пишет: «Помощь ребенку в социализации (построении контактов с миром людей, не включенных в его семью) является важнейшей задачей воспитания, не менее значимой, чем забота о его защите, питании и эмоциональном благополучии».



Детский сад — это учреждение, где ребенок осваивает определенные социальные правила: он учится вести себя на занятии, в игре, на площадке.

И, если дома мы часто подстраиваемся под ребенка, то здесь он сталкивается с необходимостью соблюдать общие нормы. Группа детского сада — это живой коллектив. В нем дети учатся строить отношения друг с другом:

проявлять инициативу, настаивать на своем, уступать, договариваться и делиться.

Этому трудно, почти невозможно, научиться в школе развития, кружке. Если ребенок ходит на дополнительные занятия, в секции и т. д., то во время занятия он, как правило, занимается своим делом под руководством педагога, с другими детьми он практически не общается.

А сразу после занятия детей разбирают родители, и ребенок не сталкивается с необходимостью налаживать отношения с другими детьми.

В группе детского сада дети очень разные, и для малыша это хорошо и полезно. Сразу видно, что один ребенок любит играть в тихие игры, а другой — заводит и выдумщик. В детском саду ребенок учится общаться в детском коллективе, и это один из самых важных навыков для его дальнейшей жизни.



В детском саду ребенок учится понимать других людей. Швейцарский психолог Жан Пиаже, изучая мышление ребенка-дошкольника, ввел в психологию понятие «эгоцентризм». Эгоцентризм детского мышления означает: мир таков, каким я его вижу, моя точка зрения на мир совершенно правильная. Для маленького ребенка мир вращается вокруг него, его точка зрения на мир единственно верная. В дошкольном возрасте начинается преодоление эгоцентризма и формируется, так называемая, децентрация.

Смысл децентрации в том, чтобы понять: мой взгляд на мир субъективен, на каждую ситуацию можно посмотреть с различных точек зрения. Если я закрыл глаза и мне темно, это совершенно не означает, что так же темно всем окружающим.

Пиаже считал, что важнейшая роль в преодолении эгоцентризма принадлежит взаимодействию со сверстниками.

Наконец, дошкольный коллектив помогает развитию самостоятельности. Дома мы много помогаем ребенку, особенно, если он у нас один. В саду он учится сам справляться с повседневными делами.



Адаптация – это способность организма приспосабливаться к новым или изменяющимся условиям окружающей среды.

Одной из задач адаптации, наряду с установлением новых социальных связей, является приобретение опыта временного расставания, как ребёнком, так и родителями.

Существует ряд факторов, способствующих успешной адаптации.

Это и стабильное состояние здоровья, соответствующее возрасту развитие речи, мышления, навыков опрятности и самообслуживания, игровых навыков, потребность и умение устанавливать контакты с взрослыми и сверстниками.

Отсутствие или не сформированность данных умений и навыков не позволяют детям легко адаптироваться к условиям детского сада.

Но можно привести примеры, когда основным препятствием к успешной адаптации ребенка становится эмоциональное состояние родителей, чаще матери.



На процесс адаптации влияет отношение матери к детскому саду (степень доверия, причина, побудившая воспользоваться услугами ДОУ, собственный детский опыт посещения сада):

- кто-то испытывает постоянные сомнения, стоит ли вообще отдавать ребенка в садик;
- кто-то, испытывая неуверенность в собственной родительской компетентности, мучается чувством вины, оставляя ребенка в группе;
- кто-то подозревает сотрудников детского сада во всех «смертных грехах», не доверяет им;
- кто-то ревнует ребенка к появлению еще одного значимого человека в его жизни, тревожится осознанием того, что родители перестают быть «единственным и непререкаемым авторитетом».

Причинами такого отношения могут стать собственные страхи:

- боязнь разлуки с малышом;
- собственный детский опыт посещения ДОУ;
- изменения, которых мама опасается или стремится избежать др.



Что можно посоветовать родителям, для которых процесс адаптации ребенка к саду сопровождается повышенным уровнем тревоги и сомнениями?

Сначала нужно **проанализировать свое персональное**, личное отношение к детскому саду.

Для этого можно продолжить предложение «Мой ребенок идет в садик, и это значит...» или «Матери, которые отдают детей в детский сад...», а затем записать все мысли и убеждения, которые всплывают по поводу детского сада, матерей, отдающих туда своих детей, и пр.

Не стоит сразу анализировать эти мысли, а просто сформулировать то, о чем родители, в частности, мама, возможно, никогда не задумывались.

Список пополнять постепенно, по мере того, как те или иные мысли будут приходить в голову. Вероятно, какие-то идеи будут противоречить друг другу. Скажем, в списке могут появиться как убеждения типа «сад необходим для каждого ребенка», так и мысли, вроде, «ребенку нужна только мама, а детский сад приносит вред».

Когда список будет готов, медленно и вдумчиво прочитайте каждое утверждение вслух и прислушайтесь к своим переживаниям. Затем подумайте, откуда подчерпнуто это утверждение.

Если возникает желание начать кому-то объяснять или доказывать, почему это так, попробуйте разобраться, с кем ведется воображаемый диалог.

Вполне вероятно, что на этом этапе обнаружатся какие-то определённые утверждения, четко связанные с тем или иным человеком.

Например, о вреде сада активно толкует бабушка, которая с удовольствием сидит с внуком и никому не желает уступить эту роль. Или мама когда-то прочитала статью, автор которой утверждал, что каждый ребенок, непременно, должен ходить в детский сад. Или же на детской площадке другая мама говорила, что не собирается отдавать своего любимого малыша в это **«кошмарное казенное учреждение»** и это вызывает сейчас чувство вины перед ребенком, которого вы отдаете в садик. Подобные размышления помогают отделить собственные установки по поводу детского сада от чужих, кем-то навязанных.



Найдите свой персональный ответ на вопрос: «Зачем я отдаю своего ребенка в сад?» Необходимо, чтобы в этом ответе был смысл, который для родителя значим. Например, «Мой ребенок пойдет в сад, потому что мне нужно выйти на работу», или «Мой ребенок ходит в сад, чтобы научиться общаться с другими детьми». Или: «Я вожу ребенка в сад, чтобы обеспечить ему максимум условий для развития» и т. д.

Разобравшись со смыслом посещения садика, задумайтесь о **собственных страхах: чего же именно боитесь** вы, родители?

Может оказаться, что конкретных страхов у вас нет, а тревожит сама ситуация. Может быть, есть какие-то конкретные опасения: он не поест, его обидят, воспитательница его накажет и так далее. Если таковые имеются, обдумайте возможные способы выхода. Воспитательница накажет — можно поговорить с ней заранее, наказывают ли в саду и как, спросить других родителей, наказывали ли их детей, играть в сад с ребенком. И так далее.

Если вы все это проделали, но все равно мысли о детском садике вызывают сомнения и тревогу, это может быть вызвано одной из трех причин:

- во-первых, эти переживания могут быть связаны с собственным детским опытом родителя. У многих из нас есть воспоминания о детском саде, и далеко не всегда приятные. Эти переживания остаются с нами надолго, порой на всю жизнь. И

когда наши собственные дети начинают ходить в сад, в нас оживают старые печали, обиды и травмы.

Складывается парадоксальная ситуация. Вроде бы мы отдаем в детский сад своего собственного ребенка, но заботимся совсем не о нем. Мы хотим позаботиться о своем Внутреннем Ребенке — о том малыше, которым мы когда-то были.



Если, думая про детский сад, родители часто вспоминают собственное детство, если все садовские ситуации примеряются на себя, — скорее всего, это именно тот случай.

Как же выходить из этой ситуации?

Прежде всего, родителю важно осознать, что происходит, а затем помочь удержаться во взрослой позиции, не сваливаясь в детские травмы: ваш ребенок - не вы, он другой, со своим характером, своим жизненным опытом, растущий в других социальных условиях.

Попробуйте сравнить садик, в который ходит или собирается пойти ваш малыш, с тем садиком, куда вы ходили в детстве. Может быть, там пахло подгоревшей кашей, воспитатели кричали на детей, нужно было носить «противные» чешки. А садик, в который ходит ребенок сегодня, может оказаться совсем другим.

В некоторых случаях помогает мысленный разговор со своим Внутренним Ребенком.

Представьте себе малыша, которым вы были когда-то. Тогда вы не могли справиться с возникшими трудностями, но теперь вы взрослый человек и можете помочь.

Скажите тому малышу, которым вы были когда-то, что вы любите его и всегда будете рядом. Обнимите его. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы порадовать своего Внутреннего Ребенка.

Вспомните какой-то эпизод из вашего собственного детства, связанный с детским садиком. Если их несколько, выберите тот, который первым приходит на ум, или же тот, с которым связаны самые сильные эмоции. Подумайте, к каким выводам или умозаключениям вы пришли. Может быть, вы подумали: «Когда я вырасту, я никогда в жизни не поведу своих детей в сад!» или же «Сад — это место, где тебя могут обидеть».

Поразмышляйте над этим выводом. Это мысли маленького ребенка, которым когда-то были вы, которому когда-то было грустно или одиноко и у которого не было такого жизненного опыта, каким вы обладаете сегодня. Подумайте, как можно переформулировать этот вывод.



Во-вторых, мы сами можем, более или менее осознанно, бояться разлуки с малышом. Многие мамы первые несколько лет жизни ребенка находятся в изоляции: у них резко сокращается круг общения, вся их жизнь организована вокруг ребенка. Возможно, с его поступлением в сад в ее жизни образуется пустота.

Теперь наступило время вспомнить, что она не только мама. Даже, если она не собирается выходить на работу, период изоляции важно завершить.

Как и что можно сделать в этом случае?

Важно постепенно расширять круг своего общения и выходить из изоляции. Вспомните, чем вы занимались до рождения ребенка: возможно, к каким-то занятиям хотелось бы вернуться? Также можно подумать, с кем из друзей и родственников вы мало общались последнее время, и какие контакты хотелось бы возобновить.



Очень хорошим вариантом выхода из изоляции может стать общение с другими мамами, имеющими детей примерно того же возраста. Сейчас очень распространены различные группы, где проводятся параллельные занятия для мам и малышей, либо можно заниматься вместе с ребенком. Это вполне может быть йога, рисование, слушание музыки — что угодно, что приносит радость. Даже просто компанией ходить гулять со своими детьми.

Заранее подумайте, что вы будете делать, когда отведете малыша в сад.

Хотя бы на первое время составьте список дел, которые вы сможете сделать, пока ребенок находится в садике. Постарайтесь включить туда не просто повседневные хлопоты (например, пока он будет в саду, вы сможете без помех организовать генеральную уборку), но и какие-то приятные для себя вещи. Может быть, с другой мамой вы, наконец, сходите в кафе?



В-третьих, для некоторых родителей поступление ребенка в сад может быть связано с какими-то другими **изменениями, которых они опасаются или стремятся избежать.**

Бывают ситуации, когда мама испытывает сильный страх при мысли о необходимости снова выйти на работу. За три года в ее профессии появилось

много нового, она совершенно отвыкла от офисного графика, старый офисный гардероб ей больше не подходит по размеру. Да и вообще, она бы предпочла работать неполный день.

Тогда любые сложности ребенка в период адаптации будут укреплять маму в ее убежденности в том, что ребенок «не садовский»: без желания утром идет в садик, плохо привыкает, много болеет, не складываются его отношения с воспитателем и детьми в группе, т. д.

Необходимость остаться дома с «не садовским» ребенком дает маме возможность отложить неприятное решение на неопределенное время.

Порой осознание такого противоречия, внутреннего конфликта само по себе помогает сделать шаг в ту или иную сторону.

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Чем спокойнее мама, тем спокойнее малыш, тем легче будет проходить адаптация для вас обоих.



Материал подготовила педагог - психолог Александрова В. Г.

Литература:

1. Авдеева Н. Н. «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению: влияние матери», «Современное дошкольное образование. Теория и практика», № 2, 2013
2. Чибисова М. «Мы идем в детский сад...», «Школьный психолог», № 9 -10, 2017