



### **Учимся налаживать социальные контакты**

Адаптация к детскому саду, где все незнакомо, – сложный опыт для детей, тем более что большинство из них проводят дни только с мамой. Оптимальный возраст для поступления в детский сад – 4 года. Но, как правило, малыши становятся детсадовцами гораздо раньше – в 2,5–3 года. Что можно посоветовать в этом случае? Пошаговую адаптацию. И первый из шагов – это учиться налаживать контакты с окружающими людьми.

Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы. Родители вместе со своими чадами должны ходить друг к другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в пространстве незнакомой квартиры. Можно даже у друга остаться на обед. Пройдет время, и ваш малыш с удовольствием побудет у друга, пока мама сбегает по неотложным делам. Так мы решим две задачи – научим ребенка контактировать с незнакомыми взрослыми и незнакомыми детьми.





### **Приучаем к самостоятельности**

Ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему совсем не безразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным, независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и одеваться, контролировать собственные физиологические отправления и даже, по возможности, помогать вам в домашних делах.

В детском саду с незнакомыми взрослыми приходится близко контактировать во время одевания, кормления, если сам еще не научился. К тому же все это они делают не так, как мама или бабушка. У ребенка нарастает неприятие такой помощи, протест. Возникает ситуация, которая усугубляет его самочувствие. Поэтому самостоятельность – лучший способ избежать таких контактов. Если вы планируете отдать в будущем малыша в детский сад, отнеситесь к этому вопросу очень серьезно.





### **Настройтесь позитивно**

Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: «Почему не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным – никто кормить тебя там не будет!». Нужно постараться успокоиться и не передавать свою тревогу малышу. Важно позитивно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни.

Постарайтесь как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересного, занимательного. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: «Научишься одеваться сам, тогда тебя примут!», «Ты сегодня толкнул Ромку, зачем такие дети детскому саду? Там все добрые, приветливые. Пора исправляться! Времени осталось мало».





### **Первый шаг на территорию детского сада**

Приступим не торопясь и сделаем это издалека. Начните с прогулки вокруг садика. На безопасном расстоянии у вас будет возможность рассмотреть и воспитателя, и детей, и игровую площадку. Затем договоритесь заранее о посещении территории садика, и за день-два подготовьте ребенка. Скажите, что мечтаете показать ему садик, где интересно живется всем детям, где ласковая и добрая воспитательница.

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите заглянуть в детский сад. На территории не нужно прижимать к себе малыша и держать его за руку. Наоборот, надо спокойно отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку. Если вы придете на участок еще раз, вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается воспитателю при встрече, может откликнуться на ее предложение посмотреть что-то интересное (недалеко от того места, где находится мама).





### **Шажок в группу**

Дальше можно уже усложнить задачу: вводить ребенка в помещение групповой комнаты. Делать это нужно также в вечернее время, но приходиться не на участок, а пораньше, в группу. Сесть лучше на стульчике недалеко от порога. Ребенок начинает осматриваться, а мама и воспитатель беседуют между собой о том, что находится в группе, давая мебели и игрушкам только положительную оценку. На этом первый визит и закончится.

На следующий день снова садитесь ближе к двери и наблюдайте за работой воспитательницы, комментируя для малыша ее действия. Если ребенок попросит вас уйти, не отговаривайте его. В следующие посещения он и сам начинает увлеченно играть во что-то, а мама может периодически ненадолго выходить из комнаты. Постепенно следует познакомить ребенка и с туалетной комнатой.





### Первые часы без мамы

Следующая ступенька – оставляем ребенка с воспитателем до обеда. С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с воспитателем некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время. Вы договариваетесь с малышом, что после прогулки он сразу же уйдет домой, что вы к этому моменту обязательно успеете подойти.

Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное — не обманывать ожидания малыша. Через несколько дней ребенок начинает понимать, что такая ситуация почему-то затягивается, вместо «хочу» он слышит «надо» и начинает выражать недовольство.

Но у малыша уже завязываются какие-то первые контакты с детьми, Поэтому родители вполне могут убедить ребенка.





### **Обед без мамы**

Еще одна ступенька — приучить ребенка обедать в детском саду. Чтобы поддержать силенки малыша, кормите его завтраком дома, приводите в группу к началу занятия. Теперь всем вместе интересно заниматься, играть, отправляться на прогулку. Все дружно возвращаются в группу, и ваш карапуз, увлеченно разговаривая с приятелем, тоже входит, раздевается и включается в обычную жизнь сверстников. Все сели за стол, воспитатель предлагает: «Садись и ты, смотри, какой красивый стул тебя ждет, тарелочка с рисунком, садись!»

Ребенок упирается, но так вкусно пахнет, все уплетают обед с аппетитом, да и голод — не тетка. Место ему определяется ближе к выходу, два шага — и ты уже за дверь. Малыш соглашается, съедает четверть тарелки супа и тут же спохватывается, бежит к двери, — а там его ждет мама. Он успокаивается.





### **Сон и мокрые штанишки**

Особое внимание следует уделять сну малыша во время адаптации. Нужно все предпринять для того, чтобы ребенок спал достаточное количество часов в знакомой для него обстановке. Вот почему утром он придет в группу тогда, когда дома выспится, спокойно позавтракает. Длительный по времени сон и еда дома поможет малышу справиться с перегрузками и не заболеть. Не спешите оставлять малыша в саду на сон.

Если даже внешне ребенок выглядит спокойно, не успокаивайтесь. Его эмоциональная сфера еще долго будет подвержена жестким испытаниям. Один из ярких показателей — мокрые штанишки у ребенка даже после трех лет. Удивляется мама. А это результат того, что ребенок в чужом туалете не мог расслабиться. Вернувшись в привычную уже обстановку групповой комнаты, он облегченно вздохнул и... Оставьте этот инцидент без внимания, но сделайте вывод: не торопиться!





### **Ваш ребенок снова радостный**

Постепенно ребенок входит в режим дневного сна в детском саду. Что же, все ступеньки адаптации пройдены? Насколько это так, решать вам. Показателями окончания этого сложного периода являются:

спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;

уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;

умение общаться, не конфликтовать;

желание есть самостоятельно, доедать;

спокойный дневной сон в группе по режиму;

спокойный ночной сон, без просыпания.

Если малыш много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча дел, можно считать, что адаптация закончилась.