**Начало детсадовского периода. Адаптация ребенка к детскому саду**.

Многих мамочек одолевает беспокойство, как ребенок будет чувствовать и вести себя в детском саду. Не станет ли плакать, не закатит ли истерику? А вдруг его будут там обижать? Может ну его, этот садик, пусть до школы дома посидит?

**Нужен ли ребенку детсад?**

И вот этот момент настал: ребенок уже давно не связан с матерью физической пуповиной, не «привязан» графиком грудного вскармливания, умеет мало-мальски себя обслужить. И возникает закономерный вопрос: не пора ли разорвать последнюю пуповину – психологическую, и «сдать» ребенка в детский сад. Некоторые мамочки так и говорят – «сдать», как будто в этом есть какое то предательство интересов ребенка. Поэтому для начала давайте разберемся, нужен ли ребенку садик вообще, и если нужен, то зачем.

-Ребенка не с кем оставить. Ну, тут все и так ясно: родители (или единственный родитель) работают, бабушки-дедушки далеко, или и сами вынуждены работать, на няню денег нет, братья-сестры если есть, то ходят в школу. Обсуждать, в общем-то, в данном случае нечего, как говорится, жизнь заставила.

-Ребенок должен привыкать к коллективу. И чем раньше, тем, без сомнения, лучше. Конечно, современные взгляды довольно далеко продвинулись от принципа «я – последняя буква в алфавите», но, тем не менее, чем быстрее ребенок осознает и поймет, что не он является центром вселенной, тем проще ему будет жить в дальнейшем.

-Ребенок должен переболеть детскими хворями. Несмотря на то, что ребенку сделаны все положенные прививки (надеюсь, вы не относитесь к новомодной секте врагов прививок), стопроцентной защиты от всех на свете заболеваний это не дает. Когда ребенок оказывается в условиях тесного общения со своими сверстниками, увы и ах, но болеть он, скорее всего, будет. Неделя в садике – две недели на больничном, с таким «графиком» сталкивались наверняка очень многие родители новоиспеченных детсадовцев. Это, конечно, печалит родителей, но подумайте, а что если такая ситуация сложится в школе? Тогда каждая неделя пропуска будет оборачиваться изнурительным наверстыванием и «догонянием» пройденного за это время материала. Поэтому пусть уж ребенок спокойно переболеет в садике.

-Пусть ребенок научится разумному подчинению. Особенно это актуально для семей с единственным ребенком (а таких сейчас становится все больше и больше), где вокруг его единственного вертятся по своим орбитам папа-мама, дедушки-бабушки, дяди-тети. Нередко в таких семьях царит атмосфера детской вседозволенности, а «нельзя» означает, «ну ладно, только не реви». А тем временем, ребенку предстоит стать членом общества, а жить в обществе – значит, в том числе, уметь подчиняться. Жизнь состоит далеко не только из удовольствий и «приятностей», есть еще и немалочисленные обязанности. Об этом ребенку также полезно будет узнать как можно раньше.

-Дайте ребенку отдохнуть от вашего внимания. Этот пункт является продолжением предыдущего. Порой, единственного ребенка стерегут как зеницу ока, не давая ему ступить лишнего шага, сделать лишнего чиха. Бедный малыш вязнет как муха в сладком варенье, в удушливой «любви», «заботе» и «опеке». Я взял эти слова в кавычки, потому что истинные Любовь, Забота и Опека служат благу ребенка, а не удовлетворению потребности родителей и бабушек-дедушек в спокойствии.

-Разрыв последней пуповины нужен не только ребенку, но и вам. Ребенок – самостоятельное живое существо, человек, будущий гражданин. Научитесь жить с мыслью, что ребенок далеко не всегда будет находиться от вас на расстоянии вытянутой руки. Поймите этот факт и примите его, и тогда начало «детсадовского периода» не станет для вас стрессом чуть ли не большим, чем для ребенка.

**Как разорвать последнюю пуповину.**

Я надеюсь, вы убедились, что посещение ребенком детского сада не только необходимо, но и крайне полезно. Теперь давайте поговорим о том, как сделать этот, хоть и необходимый, но, безусловно, стрессовый шаг наименее болезненным. Вопреки известной пословице, гласящей, что хвост собаке не нужно резать по частям, наш случай все-таки особый. Разрывать психологическую пуповину лучше постепенно. Адаптацию ребенка к детскому саду необходимо начинать заранее, буквально, с первых шагов. И помните, что пуповина всегда «о двух концах» работать над собой вам придется не меньше, а то и больше, чем вашему малышу.

Следующее простое упражнение я порекомендовал бы мамочкам, у которых ребенок первый и единственный, именно их привязанность принимает порой самые гипертрофированные, иногда чуть ли не патологические формы. Цель упражнения – не дать психологической пуповине закостенеть, покрыться «роговым слоем», рубить который будет очень и очень сложно.

Итак: как только ребенок научится более-менее уверенно ходить по комнате, выходите с ним на улицу, найдите свободную лужайку или площадку. Главное, чтобы место было безопасно от собак и велосипедистов, достаточно чистое, лучше, если будет покрыто мягкой травкой, но не слишком высокой, чтобы ножки малютки не запутывались. Поставьте ребенка на ножки и отойдите на пять-шесть шагов. Если малыш накуксился и явно собирается заплакать, тут же подойдите, пугать ребенка – не наша задача. Через некоторое время ребенок поймет, что вы никуда не денетесь и уходить не собираетесь, и успокоится. Теперь самое время успокоиться и вам.

Видите, ребенок находится от вас на дистанции, превышающей расстояние вытянутой руки, и с ним от этого ровным счетом ничего не случилось. Ребенок не испарился и не рассыпался, отдалившись от мамы на пару метров. Постояв немного, малыш решил пройтись – отлично, не мешайте. Упал? Одерните себя, не позвольте себе тут же, по-куриному хлопая руками, ахая и охая броситься «на помощь» -- ваша помощь ребенку не нужна. Понаблюдайте за малюткой. Вот он поднял головку, огляделся, нашел глазами вас, лежит и думает, что же делать дальше. Может быть, стоит зареветь? Если вы будете вести себя как квочка-наседка, то, несомненно, именно это ребенок и будет делать всякий раз встретив на пути преграду, при каждом жизненном затруднении, коих в его судьбе еще будет ой как много. А потом вы сдадите перезрелого птенца с рук на руки другой наседке – жене. Вы хотите такого развития событий? Думаю, вряд ли.

Потому дайте ребенку встать самому. Подбадривайте его, но ближе не подходите. Когда ребенок встанет, а встанет он обязательно, непременно похвалите малыша – он впервые самостоятельно преодолел жизненную неурядицу.

Повторяйте упражнение каждый день, постепенно увеличивая дистанцию в разумных, разумеется, пределах. Вскоре ребенок начнет заниматься своими делами, без оглядки на вас. Значит, пришла пора выводить малютку «в свет» -- на детскую площадку. Найдите в окрестностях «детишник», где собираются сверстники вашего крохи (в «детинец» с носящимися как стадо слонов старшими ему пока рано – зашибут). Начинать знакомство с ровесниками лучше в песочнице, там мягко и падать не больно. Принцип тот же – постепенно увеличивайте дистанцию, вмешиваясь только в том случае, если кто-то из детей (в том числе ваш собственный) проявляет опасную агрессию. Или по незнанию совершает действия, которые могут принести вред ему и другим детям, например, сыплет песком в глаза.

Старайтесь «разруливать» детские конфликты советом, а не прямым вмешательством. Например, некоторые дети пытаются отбирать игрушки у других малышей, а сами при этом делиться своими «сокровищами» не хотят. Решить обе эти проблемы можно одним махом – научите детей меняться. Дорогие и сложные игрушки в песочницу лучше не брать – сэкономите нервы и избежите конфликтов на фоне поломанной или потерянной чужим ребенком игрушки или в случае, если дети решат поменяться парой игрушек навсегда.

Если вы все сделаете правильно, то малыш вскоре привыкнет, что мама, хоть и присутствует, но не «нависает» постоянно на расстоянии вытянутой руки. Свои мелкие проблемы ребенок учится в меру сил решать сам.

**От теории к практике. Адаптируемся к детсаду.**

За два-три месяца до похода в детсад нужно начинать «кампанию пропаганды». Рассказывайте ребенку, что садик – это такое замечательное место, где много друзей и игрушек, добрые воспитатели и интересные занятия. Постарайтесь на прогулках проходить около территории садика, куда ребенок будет ходить, о чем и сообщите малышу. Естественный интерес ко всему новому обязательно возьмет свое.

Накануне первого визита в детсад, обязательно объясните ребенку «правила игры», объясните, что вас некоторое время не будет рядом совсем, чтобы это ни в коем случае не стало для крохи травмирующим сюрпризом. Лучше, если у ребенка уже есть опыт пребывания без папы и мамы, например с дедушкой и бабушкой.

Познакомьте ребенка с воспитательницей, объясните, что «эту тётю» надо слушаться так же, как и маму. Пройдитесь вместе с малышом по территории, позвольте ему адаптироваться, пробуждая при этом в ребенке интерес. Щекотливой темой является туалет: убедите малыша, что стесняться и терпеть не нужно. И не забывайте: чем более богат у ребенка опыт самообслуживания дома, тем проще ему будет в детском саду.

Как правило, ребенка сперва оставляют в садике на полдня, не оставляя на дневной сон. Примерно через неделю, а если все пойдет гладко, то и раньше, малыша можно будет оставлять в садике на целый день. Обязательно по завершении каждого трудового дня (а адаптация к новым условиям – это действительно немалый труд для крохи) поговорите с ребенком, пусть он расскажет о новых друзьях, о том, чем занимался в течение дня. Поинтересуйтесь, никто ли его не обижал. Обязательно научите ребенка «давать сдачи»!

Отдельного внимания заслуживает вопрос питания ребенка. Что делать если ребенок отказывается от еды в садике? Тут возможны два варианта. Первое: у ребенка нет привычки к режиму питания, дома он получал еду по первому же «хочу». В этом случае ребенок, отказавшись от еды, через некоторое время, проголодавшись, устроит истерику. Не беда, вскоре ребенок поймет, что еду отныне можно получить только в положенное время.

Второе: ребенку действительно не нравится предложенная еда, либо слишком велика усредненная порция. Предупредите воспитателя, что «запихивать» еду в ребенка насильно не нужно, пусть съест столько и то, что захочет. Благо, призрак голода уже давно не витает над нашими детьми, поэтому всякие «общества чистых тарелок» и принципы вроде «ешь все, пока дают» должны уйти в небытие.

Многих беспокоит, что ребенок после детсада начинает «беситься», становится неуправляемым. Что это, тлетворное детсадовское влияние? Нет, нормальная реакция малыша на стресс и новые жизненные условия. Желательно вечером после детского сада не вести малыша сразу домой, а провести небольшую прогулку, позволив ребенку выплеснуть энергию. Пусть он хорошенько «вымотается», это способствует хорошему аппетиту и крепкому ночному сну.

Главное – не беспокойтесь, удачная адаптация ребенка к детскому саду всецело в ваших руках и зависит от вашего настроя и правильных действий. Разорвите последнюю пуповину, и все будет хорошо. Удачи!