**Ребенок идет в детский сад**



Часто встречается мнение, что на то, как пойдет ребенок в детский сад и как он адаптируется, влияет воспитатель. Несомненно, что личность воспитателя важна. Но в первую очередь адаптируют ребенка к новым условиям РОДИТЕЛИ. И **процесс адаптации к детскому саду надо начинать за 6 месяцев до первого посещения**.

Почему так заблаговременно? Так складывается, что кто-то вынужден отдавать в сад ребенка в 1,5 года, кто-то в 3. Не вызывает сомнений тот факт, что ребенок в 3 года самостоятельнее ребенка в 1,5. Но **есть множество возрастных особенностей детей, которые будут влиять на адаптацию в том или ином возрасте**.

Если мы берем малыша 1,5 лет, то первое, о чем пекутся родители, это **вопросы горшка и самообслуживания**. Да, это важно. Но важнее всего, что **с 1 года до 3 лет происходит психологическое отделение ребенка от мамы, когда он осознает собственное «Я»**. Мама выступает в роли защиты от всех бед, в любой стрессовой ситуации малыш бежит к ней. Будь то падение со стула или простой взгляд строгой соседки — мама придет на помощь.
А тут ситуация детского сада. Стресс, новая обстановка, множество детей — и Я уже не центр вселенной, у меня отобрали игрушку, запретили есть яблоко не за столом, высаживают на ненавистный горшок через каждый час. Где мама? Нет мамы! А защитные механизмы психики не успели сформироваться к новым условиям. И в итоге через пару месяцев мама садится дома с ребенком, потому что тот начинает активно болеть «из-за того, что в группу водят больных детей». При этом четко одна и та же половина группы посещает ее даже в эпидемии и не болеет. Либо начинаются энурезы, диатезы, навязчивые движения и прочие неприятности.

С ребенком трех лет, казалось бы, все проще. Психологическое отделение от мамы должно находиться в стадии завершения. Защитные механизмы активно формируются. Главное — ребенок уже может рассказать, что не так. Но тут на ринг выступает **кризис 3 лет**. Вы просто не узнаете своего ребенка. **Негативизм, делание все наперекор родителям, а порой и самому себе.** В саду ребенок либо раздает шишки, либо их получает. В любом случае либо ребенок начинает болеть, либо предоставляет все возможные ситуации для волнения.

Возникает вопрос, **когда отдавать ребенка в детский сад**. На самом деле во всех случаях **играет огромную роль психологическая подготовка**, и если она была проведена, то и в 2-3-4 года ваш любимый малыш с минимальными потерями войдет в новый социум

 . 



**Основные факторы, которые оказывают влияние на адаптацию в детском саду:**

Первое, с чего нужно начинать родителям, это **режим детского сада**. Сводится он к нему постепенно, корректируя время каждые 2-3 дня по 5 минут. **Режим сна и еды крайне важен для ребенка — это стабильность его нервной системы**, которая связана напрямую с иммунной, чтобы оказывать сопротивление при малейшем стрессе.

Второй фактор — это **границы, запреты и наказания**. Понятно, что дома границы дозволенного значительно отличаются от границ группы детского сада. Но есть **общие правила**, которые надо ребенку прививать постепенно. Например, перед едой и после еды мы идем мыть ручки. Кушаем только за столом на кухне. Поиграл в игрушку — положил на место. Обувь в прихожей ставим на одно место. Такие мини-правила, которые вводятся постепенно, подготавливают ребенка к тому огромному количеству запретов, с которыми ему придется столкнуться.

Третий фактор — **умение ребенком переносить расставание с мамой**. Вопрос доверия к маме. Мама начинает раз в неделю увеличивать интервал своего отсутствия, когда ребенок не спит. **Вводится ритуал прощания и главное формируется доверие ребенка к знанию, что мама вернется тогда, когда пообещала.** У детей нет чувства времени, поэтому важно говорить, что будет происходить, когда вы вернетесь. Например, «Я вернусь, когда ты с папой пообедаешь» или «Я вернусь вечером — когда за окошком станет темно и ты съешь вечерний творожок». Если ребенок так чувствителен к вашему уходу, что не выпускает вас даже из комнаты, то начинаем учить ребенка расставаться с вами в рамках квартиры, затем уходим в магазин за хлебом на 20 минут и так постепенно увеличиваем интервал до полного дня.

Четвертый фактор — **навыки самообслуживания**. У детей 1-3 года жизни присутствует сенсомотороный интеллект — мышление через движение. Преобладает двигательная и эмоциональная память. Ребенок достаточно быстро учится владеть ложкой и кружкой, залезать на табуретку. Многие подумают: «Это не про моего ребенка». Не правда. Это про вашего ребенка, вопрос: как часто вы даете ему закреплять эти навыки. Как часто не даете самостоятельно залезть на стул или упасть с него, как часто жертвуете приготовленным обедом, который идет «не впрок» мимо рта. К этому относится и вопрос одежды. Если покупать свободные шорты, а не надевать колготы, то ребенок быстро научится их надевать. Если покупать футболки со свободным горлом, результат также не заставляет себя ждать.

Пятый фактор — **формирование психологических защит**. В этом огромную роль играют взаимоотношения между родителями и ребенком. В каких случаях родители оказывают поддержку ребенку, а в каких дают искать самостоятельного решения. По моему опыту, на формирование психологических защит оказывает негативное влияние совместный сон с ребенком и позднее отлучение от груди.

Каждый фактор — это дело не одного дня и даже не одной недели. Чтобы не травмировать психику ребенка, процесс подготовки должен быть естественен и максимально комфортен.