Детский сад — это первый шаг ребенка в будущую самостоятельную жизнь. Именно в этом заведении малыш впервые полноценно вливается в социум, учится общаться и взаимодействовать с большим коллективом своих сверстников, соблюдать строгий распорядок дня, начинать познавать много нового и интересного.

Как показывает практика, многие дети тяжело воспринимают период первичной адаптации к детскому саду — новая обстановка, отсутствие родителей, упорядоченная система новых требований к дисциплине и поведению, иные факторы буквально лавиной обрушиваются на чадо. Как правильно адаптировать ребенка к детскому саду? Можно ли заменить ДОУ домашним воспитанием? В каком возрасте лучше сдавать малыша? Об этом и многом другом вы прочитаете в нашей статье.

**Как происходит адаптация ребенка к детскому саду?**

Адаптация ребенка к детскому саду — это комплексный процесс, позволяющий детям легко и просто войти в новую для себя социальную среду, а также правильно реагировать на различные ситуации. Приспособление чада к детсаду не может произойти в один или даже несколько дней — необходимые мероприятия осуществляются поэтапно. Базовые пункты данного процесса обычно включают в себя:

1. Предварительную психологическую подготовку к будущему факту поступления ребенка в садик. Ребенок должен понимать, зачем необходимо посещать данное заведение, что его может там ждать. Важный вклад в данный процесс вносит имитация нахождения в заведении, проводимая как занятная игра. Делая обязательный акцент на плюсах посещения детского сада (новые знакомства, интересное времяпровождение и так далее) необходимо также четко обозначить и возможные негативные моменты (ссора со сверстниками, грусть по родителям и так далее), а также научить малыша правильно на них реагировать.
2. Развитие самостоятельности. Один из важнейших пунктов первичной адаптации предполагает развитие у ребенка необходимых навыков к самостоятельности. Естественно, в раннем возрасте сделать это непросто (особенно если малыш в семье был окружен неусыпной всесторонней заботой), однако при поступлении в группу, чадо должно уметь кушать, одеваться и ходить в туалет без посторонней помощи. Не беда, если у ребенка не все получается (некоторое время частичную помощь оказывает воспитатель и нянечка) — главное, заложить правильный базис к дальнейшему развитию в этом контексте.
3. Гибкий подход к адаптации и система поощрений. Вливание в новую социальную среду происходит постепенно, на протяжении недель, иногда даже месяцев. Даже небольшие успеха малыша на данном поприще должны поощряться с параллельным формированием у чада положительного отношения к детскому заведению.
4. Помощь с поиском друзей. После того, как ребенок минимально адаптируется с самим фактом регулярного нахождения в ДОУ, ему нужны будут друзья. Необходимо в доступной форме объяснить малышу о важности хороших взаимоотношений с одногруппниками, показать, как дружить правильно (делиться игрушками, говорить, играть в детские игры и так далее).
5. Физическую подготовку ребенка. Попадая в новую для себя социальную среду, малыш подвергается большим рискам в отношении здоровья, как правило, начинает чаще болеть (ввиду близкого нахождения с большой группой других детей). Защита от потенциальных инфекций, правильный выбор одежды, закаливание, соблюдение необходимого режима суточных ритмов вне дошкольного учреждения — вот основные приоритеты данного пункта.

**Особенности адаптации детей раннего возраста в детском саду**

Современные [психоаналитики](http://www.doctorfm.ru/experts/psiholog) и социальные педагоги рекомендуют отдавать ребенка в детский сад с 3–4 лет — начиная с данного период времени, малыш уже получает все необходимые навыки самостоятельности, более устойчив к стрессам, социально гибок и прошел так называемый «кризис раннего возраста».

Однако это не означает, что сдавать в ДОУ детей возрастом 2,5 и даже 2 года запрещено. Каждое чадо — индивидуально. Отдельные малыши в эти года овладевают необходимым минимумом навыков, необходимых для детсада, другие ситуации не позволяют родителям очень долго находиться с ребенком (необходимость выхода на работу, прочие обстоятельства).

Адаптация детей к детскому саду в этих случаях имеет ряд особенностей:

* Форсированная предварительная подготовка к вливанию в новый социум. Начинать её нужно заблаговременно, психологически настраивая малыша на то, что ребенок уже скоро пойдет в детский сад. Лучше проводить её в максимально игровой и мягкой форме;
* Более длительная первичная адаптация. Ребенку требуется больше времени, чтобы привыкнуть к новой для себя обстановке. Помимо ознакомительных экскурсий в садик, необходимо непродолжительно оставлять малыша в группе на 1–2 часа — сначала с одним из родителей (чтобы он присутствовал неподалёку в пределах видимости), а потом и самостоятельно. Подобная первичная адаптация с постепенным наращиванием времени присутствия чада в дошкольном учреждении может длиться до полутора месяцев, вплоть до выхода на полноценный день;
* Комплексное обучение самостоятельным навыкам. В случае раннего выхода ребенка в детсад, получение самостоятельных навыков одевания, употребления пищи, походов в туалет, умения умываться и мыть руки, нельзя бросать на самотёк, уповая на естественное развитие данных возможностей. У воспитателя и нянечки может просто не оказаться столь большого количества времени, чтобы обучить вашего ребенка (учитывая высокую наполняемость современных дошкольных групп) — все это нужно освоить дома.

**Подготовка к детскому саду**

Первые дни, иногда даже недели малыша в детском саду являются тяжелым испытанием, как для ребенка, так и для его родителей. Чтобы максимально быстро и менее болезненно миновать данный период, необходимо грамотно и комплексно подойти к процессу адаптации чада. Универсального подхода в данной ситуации не существуют, а возможные действия с вашей стороны должны быть коррелированны с индивидуальными особенностями характера и физиологии ребенка, а также учётом его возраста.

**Адаптация ребенка 2 лет в детском саду**

2 года — особый возраст для ребенка, когда он впервые проверяет границы дозволенного, осознав себя как самостоятельную личность. Протестное поведение, частые капризы и непослушания лишь внешне напоминают системное изменение характера — как показывает психологическая практика, все вспышки гнева и нестабильность поведения в целом имеют спонтанный характер и зависят от обстоятельств.

[Психоаналитики](http://www.doctorfm.ru/experts/psiholog) обычно рекомендуют на данном этапе развития малыша не сдавать ребенка в садик, а подождать до 2,5–3 лет. Однако если по ряду причин следовать этой рекомендации не получается, то необходима комплексная работа со стороны родителей, которая поможет чаду быстро адаптироваться к дошкольному учреждению.

* Психологическая предподготовка. Объясните и наглядно покажите ребенку, что такое детский сад, регулярно посещайте его окрестности, дайте малышу понаблюдать за детьми на прогулке. Расскажите, что делают малыши в садике (играют, кушают, спят, гуляют). В качестве дополнения поиграйте в детский сад дома, используя куклы или солдатиков, распределив роли воспитателей, детей, родителей. Так ребенок сформирует у себя первый положительный образ ДОУ;
* Форсированное развитие навыков самостоятельности. Не бойтесь учить ребенка пользоваться горшком, одеваться и раздеваться, применять вилку, ложку, умываться, всячески поощряя его за даже малые успехи. Выбирайте для будущих посещений детского сада максимально удобную и простую одежду, которую малыш сможет снимать и надевать самостоятельно. К началу полноценных посещений дошкольного учреждения ребенок должен обладать базисом теоретических и практических знаний, перечисленных выше. Конечно, полноценно использовать их он не сможет, однако принципы должен знать, чтобы с помощью воспитателя либо нянечки, развивать дальше свои навыки самостоятельности;
* Режим и питание. Отрегулируйте домашние суточные ритмы семьи в соответствие с распорядком дня в детском саду. Утренний подъем, завтрак, прогулка, обед, дневной сон, полдник и прочие этапы должны быть максимально коррелированны с текущим графиком ДОУ, притом как в будние дни, так и в выходные;
* Постепенное введение в коллектив. На первом этапе фактического посещения дошкольного учреждения, необходимо оставлять ребенка максимум на 1–2 часа каждый рабочий день, после чего постепенно наращивать данный временной интервал. По истечению двух-трех недель и прохождения фазы послеобеденного сна вам станет легче, спустя еще некоторое время, можно переходить на полноценный график. У детей 2 лет этот этап довольно длительный и может занимать до полутора и даже 2 месяцев.

**Адаптация ребенка 3 лет в детском саду**

В три года ребенок уже обладает хорошей крупной и мелкой моторикой, имеет основные навыки самообслуживания, любит коллективные и подвижные игры, как сюжетно-ролевые, так и классические. Живой интерес к сверстникам позволяет быстрее завести друзей и обучиться правильным социальным нормам. Именно поэтому психологи рекомендуют отдавать чадо в детский сад именно с данного возраста.

Какую помощь могут оказать родители в контексте адаптации малыша к ДОУ?

* Оттачивание навыков самостоятельного обслуживания. Несмотря на то, что ребенок в 3 года обычно обладает необходимым минимумом самообслуживания, необходимо продолжать оттачивать эти умения, чтобы процесс одевания, раздевания, употребления пищи, мытья рук и иные процедуры производились им полностью самостоятельно. При попадании в смешанную группу с детьми возрастом от 2 до 4 лет, воспитатель и нянечка в первую очередь будут помогать самым маленьким малышам в освоении, поэтому более старший ребенок обязан делать все сам;
* Динамическая адаптация к режиму дня и регулярному посещению ДОУ. У ребенка нужно выработать привычку постоянно посещать детский сад, вставать, кушать и спать в одно и то же время, чтобы не нарушать распорядок дня дошкольного учреждения. В первую неделю малыш может оставаться в группе всего на несколько часов, максимум до дневного сна и лишь спустя некоторое время стоит перевести его на полноформатное нахождение в садике;
* Поощрение и общение. Типичная проблема адаптации ребенка к детскому саду — это сложности расставания с родителями и болезненная реакция на расставание, особенно с матерью. В данном случае стоит обязательно делать акцент, что мама обязательно вернется за своим чадом, обозначить конкретное время. Забирая малыша с группы, подробно расспрашивайте его обо всех событиях, произошедших в этот день, хвалите, давайте советы — ребенок должен знать, что в любой, даже сложной для него ситуации, ему есть на кого положиться.

**Плюсы и минусы домашнего воспитания**

В отличие от общегосударственного обязательного школьного образования, посещение детского сада является делом добровольным, что даёт родителям потенциальную возможность альтернативного домашнего воспитания своего чада в качестве замены ДОУ. Каковы же основные плюсы и минусы данного мероприятия?

Преимущества:

* Ребенок находится под постоянным родительским контролем, меньше подвергается различным стрессам;
* Малыш имеет свободный суточный график — просыпается, когда хочет, питается домашней едой не по жесткому расписанию, а когда решат родители;
* Потенциальная возможность более углубленного развития. Если один из родителей постоянно находится дома и имеет соответствующие навыки, он может лучше развивать индивидуальные способности ребенка (например, любовь к музыке спортивные начинания и так далее);
* Уменьшение рисков массовых инфекционных болезней. Поскольку чадо не присутствует постоянно группе с большим количеством детей, оно будет реже подвергаться риску заражения инфекционными болезнями.

Недостатки:

* Отсутствие полноценной интеграции в социум. Даже продолжительные прогулки и игра на детских площадках, а также посещение спецзаведений по раннему развитию детей, не может полноценно заменить регулярного нахождения в группе своих сверстников, где вырабатываются социальные нормы поведения, взаимодействия друг с другом, умения правильно реагировать на различные жизненные ситуации;
* Отсутствие стандартизированного воспитательного процесса. К сожалению, в большинстве отечественных семей, где ребенок не посещает ДОУ, воспитательный процесс как таковой отсутствует по различным причинам (многодетная семья, различные жизненные ситуации), в итоге чадо предоставлено само себе и не получает гарантированного дошкольного образовательного минимума. Эта проблема «аукнется» уже в первом классе — недостатком дисциплины, отсутствием понимания роли учителя как главного наставника, сменившего воспитательницу, несоблюдением комплекса правил учебного учреждения и так далее;
* Потенциальные риски для здоровья в среднесрочной перспективе. Если ребенок не посещает ДОУ до школы, то он меньше контактирует с различными инфекциями, в том числе редко болеет классическими «детскими» заболеваниями. Однако данный факт даёт о себе знать позже — иммунитет не вырабатывает достаточно обширной иммунной защиты против таких проблем и малыш, будучи помещен уже в школьный социум, начинает болеть чаще своих сверстников.

**Советы родителям**

Ниже, перечислены полезные практические рекомендации по отдельным этапам адаптации ребенка к будущему поступлению в детский сад.

**Развиваем самостоятельность**

Перед поступлением в садик малыш обязан обладать хотя бы начальными навыками самообслуживания — речь не идёт о полноценной самостоятельности в столь юном возрасте. Рекомендуемый минимум включает в себя:

* Умение проситься и ходить в туалет. Желательно приучить малыша хотя бы к горшку, а также вовремя сообщать о желании сходить по малой либо большой нужде. Для яслей и самой начальной группы ДОУ этого, как правило, достаточно;
* Одевание и раздевание. Ребенок должен уметь снимать с себя одежду/обувь и надевать её. Начните осваивать этот навык с игровой форме, помогайте только в том случае, если чадо не может справиться с процессом длительные период времени, но не делайте все за него — хотя бы минимальное участие в мероприятии он должен принимать. Для облегчения данного процесса выбирайте наиболее простые вещи без массы пуговиц и застежек, свободно сидящие на малыше. В садик одевайте исключительно по погоде;
* Употребление пищи. Ребенок должен уметь пользоваться вилкой, ложкой и тарелками — докармливание в садике не практикуется (если это не специализированные ясли для детей от 1 года). Старайтесь научить его аккуратности, а также максимально адаптируйте ежедневный рацион питания под стандартное меню ДОУ, чтобы ваш малыш не отказывался от незнакомой пищи;
* Личная гигиена. Еще один обязательный пункт — умение мыть руки, ноги, обтираться, умываться. Основные правила личной самостоятельной гигиены нужно прививать с самого раннего детства, параллельно с прочими вышеозначенными мероприятиями. Показывайте на практике, как это делать правильно, используйте развивающие книжки или мультфильмы.

**Защищаем от инфекций в детском саду**

Типичная проблема первого года нахождения в детском саду — это частые болезни малыша. Различные инфекции не позволяют ребенку постоянно присутствовать в группе, зачастую количество пропущенных по болезням дней может исчисляться неделями и даже месяцами.

Следует понимать, что данный процесс является естественным — ребенок контактирует с другими детьми, постоянно находясь в тесном контакте с одногруппниками. Иммунитет постепенно развивает защиту к большинству [классических детских болезней](http://www.doctorfm.ru/sickness). Как облегчить этот процесс и болеть меньше?

* Правильный подбор одежды. Ребенок должен не переохлаждаться, но и не перегреваться как в группе, так и на улице во время прогулок. Одевайте его исключительно по погоде (ориентируясь на себя +1 дополнительный слой), а также текущему температурному режиму в самой группе — зачастую зимой в помещениях ДОУ топят очень сильно, а весной либо осенью наоборот довольно прохладно;
* Сбалансированное питание. Малыш должен в достаточном количестве употреблять овощи, фрукты, мясо, рыбу и иные полезные продукты, чтобы гармонично развиваться физически и поддерживать иммунитет естественным поступлением необходимых витаминов и микроэлементов;
* Закаливание. Регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание комнат и прочие мероприятия помогут терморегуляционным механизмам организма малыша работать правильно;
* Своевременное обращение к врачу. Даже при незначительных признаках болезни следует незамедлительно обращаться к педиатру — правильное лечение снизит риски развития осложнений;
* Дополнительные меры. В период массовых эпидемий можно давать ребенку специальные действие витаминно-минеральные комплексы, производить профилактическую поддержку противовирусными средствами, интерферонами.

**Ошибки родителей при адаптации ребенка к детскому саду**

Ниже, перечислены типичные ошибки родителей по осуществлению адаптации ребенка к будущему посещению детского сада:

* Поспешность. Если малыш должен со дня на день начать регулярное посещение ДОУ, но никак не подготовлен к этому событию, то наверстать упущенное время за несколько суток просто невозможно — лучше отложить мероприятие до тех пор, пока ребенок не будет действительно готов;
* Излишняя настойчивость. Зачастую строгие родители психически давят на малыша и ставят ему излишне высокую планку требований — это недопустимо;
* Игнорирование мнения ребенка. Если малыш оказывает слишком активное сопротивление (психологическое и физическое) походам в детский сад — его стоит понять и учесть данное обстоятельство. Мнение ребенка по поводу необходимости посещения детского сада нужно формировать мягко, иначе регулярное посещение ДОУ может стать общей совместной пыткой с длительными истериками и прочими проблемами.

**Консультация психолога**

Перед поступлением в детский сад, ребенок должен пройти комплексное медицинское обследование. Одним из его пунктов является посещение психолога. Зачем оно необходимо?

Квалифицированный специалист проводит 15–20 минутную беседу с малышом и родителями на предмет готовности ребенка к поступлению в детский сад. Этого мероприятие имеет игровую форму, профильный врач оценивает поведение ребенка, его психомоторные реакции и иные особенности, проводит экспресс-скрининг.

По окончанию профосмотра, психолог может выдать свою рекомендацию по целесообразности посещения дошкольного учреждения. Следует понимать, что запись, сделанная психологом, ни к коей мере не является предписанием (решение о возможности либо невозможности посещения ДОУ в спорных случаях принимается медкомиссией), однако позволяет родителям обратить внимание на отдельные проблемы в воспитании, развитии, логопедии малыша.