

Плачет каждый день: как помочь ребёнку и себе привыкнуть к жизни в детском саду

Сентябрь в детском саду — время адаптации. Дети, которым предстоит впервые разлучиться с родителями, плачут, родители испытывают бесконечное чувство вины, воспитатели стараются помочь и тем и другим. Мы поговорили с психологом Татьяной Паниной и выяснили, как долго может длиться адаптация, нужно ли сидеть вместе с ребёнком в группе, как правильно прощаться и забирать ребёнка из детского сада.

Сколько может длиться адаптация?

В норме — 1–3 недели. Если прошёл месяц или даже два, а ребёнок по-прежнему плачет при расставании с родителями, важно обсудить этот момент с воспитателями и, возможно, обратиться к психологу. На какие «красные флаги» обращаем внимание?

Ребёнок плачет ещё до того, как вы пришли в детский сад, и продолжает плакать в группе. Постоянно спрашивает воспитателя, когда родители вернутся.

Не общается с детьми и воспитателем, физически отстраняется от группы: например, сидит в углу, плачет или говорит, что ждёт родителей.

После детского сада не рассказывает родителям, как провёл день, чем занимался и с кем общался.

Такое поведение возможно в первые дни или даже недели, но если никаких улучшений не наступает через месяц или два, это весомый повод обратить внимание на ситуацию.

Как облегчить адаптацию?

В идеале — познакомить ребёнка с детским садом до первого дня в группе: погулять рядом, понаблюдать за детьми на прогулке; если это возможно, заранее познакомиться с воспитателем, посмотреть, в какой группе ребёнок будет оставаться. Говорить про детский сад с ребёнком надо честно. Если сказать, что в детском саду дети всё время играют, им весело, то у ребёнка сложится обманчивое впечатление, ведь детский сад — это не игровая комната. Не стоит, конечно же, и создавать негативный образ: «Вот будешь плохо себя вести — в детский сад отдам!» Говорите прямо: в детском саду есть воспитатели, ты сможешь всегда к ним обратиться за помощью, им можно доверять. А ещё будут другие дети, вы вместе будете играть, гулять и заниматься.

Как правильно прощаться с ребёнком?

Здесь тоже важно быть с ребёнком максимально честными: ни в коем случае не убежать, пока он не видит, это ошибочная тактика. Ребёнок подумает, что его бросили, оставили в садике навсегда. Даже если он не плачет и спокойно ведёт себя в группе, это не значит, что он не переживает.

Объясняйте, что вы сейчас уйдёте на работу/в магазин/по делам и вернетесь в конкретное время: после прогулки, после обеда, после сна и т. д. Не обманывайте ожидания ребёнка и возвращайтесь вовремя. В крайнем случае старайтесь предупредить не только воспитателя, но и поговорить с ребёнком по телефону, объяснить, почему вы задержались и когда вы придёте.

А ещё важно сразу обговорить с ребёнком, что в детском саду дети находятся с утра до вечера (если вы планируете оставлять его на весь день). Даже если первое время вы будете забирать его после обеда, а потом — сразу после сна, ребёнок должен понимать, что так будет не всегда.

Надо ли родителям оставаться в группе или в раздевалке вместе с ребёнком?

Это крайняя мера, к которой надо прибегать в особых случаях с конкретными детьми, которым адаптация даётся непросто. Если вы всё же решили оставаться первое время вместе с ребёнком, не забывайте напоминать ему, что так будет не всегда, что в группу он должен отправляться сам, без родителей, что детский сад — это территория детей, родители туда не заходят. И старайтесь максимально сократить то время, что вы проводите вместе с ребёнком в детском саду.

Надо ли давать ребёнку с собой игрушку или что-то напоминающее о доме?

Во многих детских садах приносить с собой игрушки из дома не разрешено, но всё-таки для детей что-то знакомое и родное может стать огромной поддержкой при адаптации. Если воспитатели не против, а для ребёнка любимый плюшевый мишка действительно станет важным помощником в незнакомом месте и коллективе, то не вижу причин запрещать носить с собой в группу игрушки. В крайнем случае их можно оставлять в шкафчике. Ребёнок будет знать, что совсем рядом его ждёт любимый игрушечный друг, и ему будет проще.

А как ребёнка из садика правильно забирать?

Не стоит настойчиво расспрашивать ребёнка, как он провёл время в детском саду. Задайте один вопрос, если он захочет поделиться — слушайте, нет — не давите. У него сейчас слишком много эмоций, не всеми он захочет делиться, и это нормально. По этой же причине не стоит превращать время после детского сада в бесконечный поток веселья — кино, парки аттракционов, походы в торговые центры и кафе-мороженое лучше отложить. Даже положительные впечатления сейчас могут негативно повлиять на и без того загруженную детскую психику. И по поводу подарков за то, что ребёнок сходил в детский сад: я считаю, от этой практики лучше отказаться. Иначе сформируется установка, что за поход в детский сад ребёнку положено материальное вознаграждение. Побороть её будет в дальнейшем непросто.

Как родителям избавиться от чувства вины по отношению к ребёнку? (И возможно ли это?)

Самое главное в вопросе адаптации к детскому саду — понимать, почему вы приняли решение сделать детский сад частью вашей жизни. Вам надо выходить на работу, и с ребёнком некому сидеть? Вы считаете, что ребёнку нужны общение и опыт взаимодействия с коллективом? Вам нужно свободное время, чтобы отдохнуть или заняться своими делами? Это всё действительно важные причины. Если вы будете уверены, что для вас и вашего ребёнка так будет лучше, то адаптация пройдёт быстро. А вместе с ней и чувство вины.

Желаем всем родителям поскорее пройти этот непростой путь привыкания к детскому саду и услышать от детей: «Можно я здесь ещё чуть-чуть поиграю?»

Статья подготовлена по материалам интернет издания «Мел» подготовила специалист – консультант Щербакова Л.А