

Психология

Проблемы роста

Не так страшен детский сад...

Родители зачастую боятся дошкольных учреждений больше, чем ребёнок.

Рано или поздно большинство пап и мам решают, что их чадо созрело для посещения детского сада. Но освободившееся время не приносит успокоения и желанного отдыха, а приводит к большому переживанию – вплоть до необходимости пить успокоительное.

Не кара, а привилегия

Редакция «ММ» спросила у кандидата психологических наук, детского и семейного психолога Ульяны Зиновой, так ли уж нужен детский сад и как проще к нему привыкнуть.

– У детского сада много плюсов, – отметила она. – Самый большой – свободное время для мамы. Вдобавок, ребёнок в саду накормлен, находится под присмотром, в безопасности, соблюдает режим, общается, развивается, посещая занятия.

Но ведь многие дети не любят дошкольные учреждения. Они скучают по родителям, им кажется, что их бросили и больше не любят. Некоторых детей смущает, что нужно ходить в общий туалет, раздеваться перед сончасом. Да и общение с большим количеством ребят становится иногда проблемой.

– Всё зависит от отношения родителей к детскому саду, – поясняет Ульяна Александровна. – Ребёнок будет воспринимать его так же, как они. Часто мамы очень сильно переживают, боятся. Если мама изменит отношение, то и ребёнку будет легче идти в детский сад. Можно ведь преподнести это как достижение, привилегию: не всех берут в детский сад, а тебя взяли, потому что ты такой замечательный. Позитивный настрой взрослых передаётся детям. Ведь на самом деле ничего страшного там нет, никто не хочет навредить вашему ребёнку. Как правило, в детских садах работают адекватные люди, любящие детей. И следует доверять тем, кто будет взаимодействовать с ребёнком. Конечно, когда детей двадцать, трудно уделить максимум внимания каждому. Но не стоит обращать внимание на мелочи: если, например, во время еды сын немного испачкал футболку, реакция родителей должна быть такой: «О, какой молодец, ты сам ел! Какой ты у нас самостоятельный!» Не нужно его ругать и говорить воспитательнице, что она не досмотрела...

Доверие к миру

Для начала, конечно, есть смысл хорошо подумать, готов ли ребёнок к детскому саду. Психологи считают, что оптимальный для этого возраст ближе к трём годам. Не раньше двух с половиной. Связано это с тем, что у ребёнка до трёх лет складывается базовое доверие к миру, ощущение, что он к тебе доброжелателен, тебя все любят. Это отношение формирует мама. Если дети рано попадают к чужим людям, то базовое доверие теряется, может измениться не в лучшую сторону.

– Главное – не очередь в детский сад, которой дождалась, а именно готовность ребёнка, – подчёркивает Ульяна Зинова. – Тогда не будет побочных эффектов в виде истерик и плача по ночам. Конечно, нужно

наблюдать за ребёнком, как он проявляет себя. Сначала водим на знакомство, можем даже остаться в группе. Сейчас это разрешается. Потом погулять с ребятами. Я сторонник мягкой адаптации. Против того, чтобы оставлять ребёнка сначала на два часа, потом до обеда и сразу на сончас. Процесс должен проходить мягко, плавно. Если есть возможность водить подольше на короткое время, это замечательно. Надо почувствовать, когда ребёнок готов остаться на сончас. Это переломный момент. Для многих детей это интимная вещь – надо раздеться, лечь, а это требует доверия. Важно, чтобы воспитатель расположил ребёнка к себе. Я знаю детей, которые спокойно оставались на сончас после того, как им сказали, что в садик приедет театр. Но представление будет после сончас, а ты уходишь. Может, останешься? И ребёнок остаётся, с удовольствием смотрит театр и выясняет, что в сончасе нет ничего страшного. Да и в садике ему, оказывается, интересно.

Психолог отмечает, если ребёнок плачет при расставании, но потом быстро успокаивается, играет и после садика ведёт себя спокойно, то процесс идёт нормально. Просто он привязан к маме, не хочет расставаться. А вот если плохо спит по ночам, наблюдаются повторяющиеся истерики, в садике сидит весь день в уголке и плачет, отказывается от еды, даже от любимой, – нужно задуматься.

– Первый воспитатель очень важен для ребёнка, – отмечает Ульяна Александровна. – По сути именно он прививает любовь или нелюбовь к детскому саду. Выбирая дошкольное учреждение, нужно смотреть в первую очередь на воспитателя. Оценивать ни его звание, образование, награды. Главное, чтобы человек был добрый, любящий детей, умеющий с ними играть, чтобы детям с воспитателем было интересно и здорово. Первое, что должна сделать мама, – не пластиковые окна и игрушки смотреть, а познакомиться и понять, сможет ли она доверить самое дорогое сокровище этому воспитателю. Если возникают сомнения, лучше попроситься в другую группу.

В интересах малыша

Плохая адаптация может быть вызвана воспитателем или неумением ребёнка наладить контакт с ребятами. Разберитесь. В конце концов, детский садик – необходимое, больше вспомогательное средство. Его можно заменить кружками, спортивными секциями, занятиями с различными специалистами, развивающими групповыми занятиями.

– Если ребёнок несадиловый, не стоит переживать, думать, что и в школе будут проблемы, – говорит психолог. – Я вижу много детей, которые не ходили в детский сад, но у них были развивающие занятия, секции. У этих детей всё нормально с адаптацией в школе. Они вполне успешны. А есть те, кто нормально ходил в детский сад, но им трудно в школе. Дошкольное учреждение – это не показатель того, насколько успешной или неудачной будет дальнейшая жизнь.

Если есть необходимость в посещении детского сада, нужно общаться с воспитателем. Попросить, например, чтобы она подключала



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

вашего ребёнка к общению с другими детьми, давала интересные задания, где он мог бы себя как-то проявить.

– Разговор с воспитателем должен быть конструктивным, позитивным, ни в коем случае не ведите его в обвинительной форме, – предупреждает Ульяна Зинова. – Попросите помочь. Адекватные воспитатели способствуют развитию у ребёнка коммуникативных способностей, преодолению стеснительности, неуверенности. Хотя, конечно, в первую очередь полезные качества нужно развивать в семье.

Зачастую дети устраивают истерики, если знают, что мама остаётся дома. Если родители работают, то выбора нет. А вот если мама в декрете с младшим ребёнком, то ситуация может восприниматься неоднозначно. Старший ребёнок может подумать, что его любят меньше.

– В данном случае есть смысл оставить ребёнка на некоторое время дома, – рекомендует Ульяна Александровна. – Привлеките старшего к делам по хозяйству, пусть помогает маме с младшим ребёнком, привыкает, что новый член семьи появился, но и его всё равно любят. Вот когда он будет в это верить, можно напомнить, что и в детском саду его тоже любят, предложить сходить хотя бы на полдня. Это будет повторная адаптация.

«Не плачь!»

Нет смысла говорить ребёнку «не плачь» по дороге в детский сад. Это не работает. Психологи советуют играть в догонялки, разглядывать деревья, завлекать и увлекать его. В садике можно попросить ребёнка найти самую красивую куклу, мячик или самую большую машинку. И добавить: «Покажешь мне, когда я приду за тобой. Пойдём в магазин и, если такая продаётся, то купим её». Не вздыхаем, не грустим, а даём важное задание, которое он должен выполнить в детском саду.

– Часто ребёнок при адаптации начинает болеть, – отмечает Ульяна Александровна. – Это, конечно, может быть связано с инфекциями, но нередко вызвано психосоматическими факторами. Ребёнок, с которым мама много занимается, не хочет уходить от неё. Он не

умеет играть с другими детьми. Мама подстраивается, а здесь надо учитывать чужие интересы. Когда ребёнок болеет, не стоит слишком уж угождать ему. Так можно сформировать неверную психосоматику: лучше поболеть, зато буду рядом с мамой, и меня все будут любить.

Ещё один способ адаптации – пример родителей, которые ходят на работу. Ребёнку объясняют, что для него работа – детский сад. Правда, тогда во время отпуска

папы и мамы отдыхать, по идее, должен и ребёнок.

– Детский сад – это большая психоэмоциональная нагрузка, – отмечает психолог. – Детей много, ребёнку сложно. Бывают моменты, когда хочется уединиться, а он не может это сделать. От садика надо отдыхать. Если родители в отпуске или у них выходной, ребёнок тоже имеет право остаться дома.

Татьяна Бородина

За рубежом

Можно не спать!

Принципы работы дошкольных учреждений в общем и целом едины, но во многих странах есть свои особенности.

В Германии завтрак дети зачастую приносят из дома. Обеды в садах готовят на своей кухне, либо они доставляются в готовом замороженном виде. Огромное внимание уделяют изучению природы и общества: приняты регулярные прогулки в парк и лес, экскурсии к пожарным, на ферму, в магазин. В детский сад приходят полицейские, кинологи, стоматологи, которые рассказывают о самых простых правилах своей работы. Большая часть времени в детском саду отводится на игру. Основная задача местного дошкольного образования – научить ребёнка общаться со сверстниками, объяснить, как действовать в той или иной ситуации, помогая преодолевать детские трудности. Многие садики работают до обеда. Лишь некоторые родители оставляют детей до вечера. Карантины не проводятся. Вывешивается только объявление о болезни. Папы и мамы сами решают, вести ребёнка в сад или оставить дома. Проходить медкомиссию перед садиком не нужно, и медперсонала там нет.

Во многих странах нормально воспринимаются детский кашель, насморк и даже лёгкая температура. И детям необязательно спать в «тихий час». Зато в некоторых государствах обязательны прививки – без них в дошкольное учреждение не принимают. **Во Франции** садики, как и школы, несколько раз в год закрываются на каникулы. **В Израиле** государственные садики – бесплатные, но работают только до обеда и без питания. Садик обычно выбирают по воспитателю, который, если договориться, может выслать маме и папе фотографии любимого чада в течение дня.

В Италии летом садики официально закрыты, хотя за доплату малыш может посещать садик в июле и августе. **В Испании** с пяти лет детей вывозят в лагерь: совсем маленьких – на одну ночь, а тех, кто постарше, на два-три дня. Посещение детского сада с шести лет обязательно. **В Швеции** уделяют много внимания физическому развитию. Малыши очень много гуляют на свежем воздухе: при этом они могут спокойно ходить по лужам, лежать на земле, осыпаться песком – в этой стране считают, что чем грязнее ребёнок, тем он счастливее. **В Финляндии** ребёнку тоже предоставляется много свободы – главное, чтобы его действия не приносили вреда здоровью и не беспокоили окружающих. Для каждого составляется индивидуальный план развития. Для этого воспитатель детского сада может прийти к ребёнку домой, чтобы поближе познакомиться с его привычками и особенностями.

В Великобритании обедать можно за счёт садика или приносить еду с собой. При этом у воспитателя не возникнет никаких вопросов, если ланч малыша будет состоять из гамбургера, шоколадки, печенья или других неполезных продуктов.