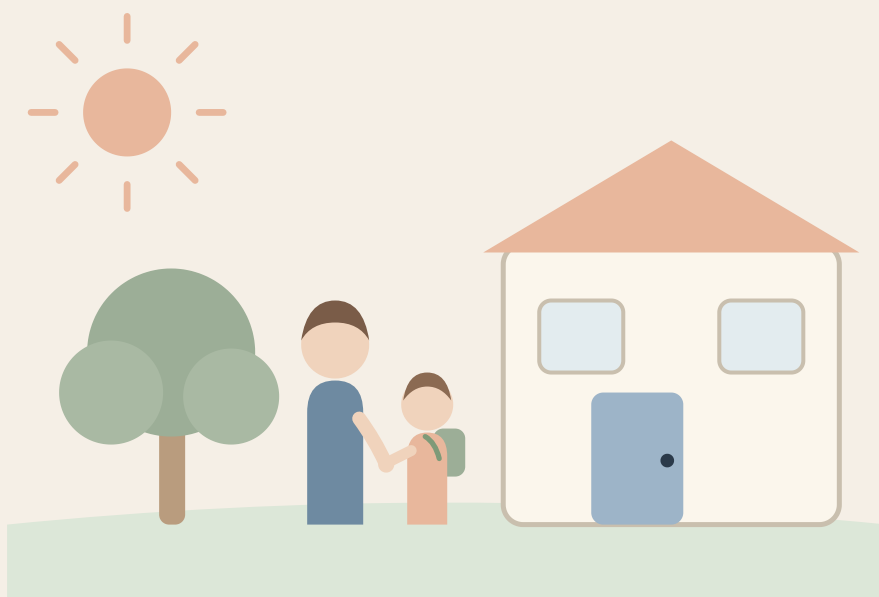


MAMALYTIC

Ребёнок идёт в сад

Решить · Подготовить · Зайти



Анна Муковозова — мама пятерых, аналитик, нейропсихолог

t.me/mamalytic · mamalytic.ru

Зачем этот гайд

Решение про сад почти никогда не бывает свободным. Кому-то надо выходить на работу. У кого-то нет ни бабушек, ни денег на няню. А у кого-то внутри свой собственный детский сад: буллинг, чужая воспитательница и ощущение брошенности, которое помнится до сих пор.

У меня пятеро, и я побывала по обе стороны спора. Эмилия в ясли так и не пошла, её адаптация случилась совсем в другой группе. Так что «просто отдайте, все ходят» — это не ко мне.

Здесь собрано всё, что я знаю про вход в сад: как решить, нужен ли он вообще, что успеть до первого дня, в каком месяце отдавать, как заходить в группу и что делать, если ребёнок плачет. Плюс приём, которым можно узнать, что там на самом деле было.

Важная оговорка. Это родительский опыт, подкреплённый исследованиями, а не медицинская рекомендация. Если что-то в поведении ребёнка вас по-настоящему тревожит — это вопрос к специалисту, а не к гайду.

Что внутри

1	Нужен ли сад вообще	с. 3
2	Что уметь до сада	с. 5
3	В каком месяце отдавать	с. 7
4	Как заходить в группу	с. 8
5	Если ребёнок плачет	с. 10
6	Как узнать, что там было	с. 11
7	Как это делают в разных странах	с. 12
✓	Чек-листы	с. 14

Нужен ли сад вообще

Сад не обязателен. Социализация обязательна.

Сейчас часто говорят: сад не обязателен. И это правда. Но, ухватив где-то эту фразу, нужно понимать, что за ней стоит.

Социализация — это не «общение вообще». Это последовательность этапов, и перепрыгнуть их нельзя.



Лестница социализации: каждая ступень стоит на предыдущей

Что сад даёт почти бесплатно

Договариваться с равными. С мамой ребёнок равным не бывает: мама уступит, объяснит, подстроится. Ровесник не уступит.

Обслуживать себя самому. Работают два механизма, и дома оба затруднены. Первый — подражание равным: ребёнок видит, как это делает такой же, как он, и считывает «у него вышло, значит и у меня выйдет». От взрослого этот сигнал не идёт. Второй — никто не сделает за тебя. Дома вы застёгиваете куртку сами, потому что устали ждать.

Жить по предсказуемому дню. От трёх до шести предсказуемость — это разгрузка. Когда день идёт одним и тем же порядком, ребёнку не надо заново выяснять, что будет дальше, и силы уходят на дело. Так же собираются автоматизмы: руки моются в одно и то же время, игрушки убираются в одно и то же время — и через месяц это перестаёт требовать усилий.

Чем можно заменить сад

Замена есть — кружки, секции, своя компания. Но не любая. Нужны четыре вещи разом:

Четыре условия настоящей социализации

- Одни и те же дети
- Примерно ровесники
- Регулярно, несколько раз в неделю
- Чужой взрослый и общие правила

Раз в неделю к тренеру плюс пара прогулок на площадке — это не социализация, это присутствие рядом с детьми. А вот двор с одной и той же компанией каждый вечер — вполне да.

Идти или не идти?

Обеспечить всё это без сада точно можно. Но ценой дисциплины и самоконтроля. Не ребёнка — **мамы**. Таких организованных мам я знаю немного.

Поэтому проверьте себя:

- ☐ Вы готовы терпеть десять минут, пока малыш одевается на прогулку, а не «ой, давай уже сама застегну»
- ☐ Подъём по расписанию, а не «сегодня встанем в 11 и без дневного сна, мама вчера поздно легла»
- ☐ Драмкружок, кружок по фото и каждый день часы во дворе

Если все три галочки ваши, вы супермама, и сад ничего не добавит. Если нет, я бы к нему всё-таки присмотрелась.

Проверила себя, пока писала. Я собиралась написать, что часто вижу взрослых, которые не умеют договариваться, потому что не прошли эти этапы в детстве. Оказалось — не доказано. Прямой связи «не ходил в сад — вырос таким» нет: есть темперамент, есть семья, есть подростковый опыт. А вот то, что договариваться учатся только с равными, — факт. И научиться можно в любом возрасте.

Что уметь до сада

Всё, что ребёнок умеет сам, он получит сразу. Всё, что не умеет, — в порядке очереди.



на горшок



из кружки



ложкой



куртку и ботинки

надевать, не застёгивать

И самое важное: пятый навык

Ребёнок должен уметь **говорить**. Плохо, коряво, тремя словами — но так, чтобы донести до взрослого свою потребность. А потом до мамы, если что-то было не так.

Что сделать до первого дня

Ребёнок заходит в незнакомое здание, там его оставляют с незнакомыми людьми. Чем меньше в этой фразе незнакомого, тем легче вход.

- Есть старший брат или сестра — водите младшего с собой. Отводить и забирать, каждый день
- Попросите воспитателя, чтобы малыш иногда оставался в группе на десять минут. Просто побыть и посмотреть
- Старших нет — сходите к саду вдвоём. Обойдите здание, покажите площадку: вот здесь ты будешь гулять
- Называйте это место по имени. Не «сад вообще», а «твоя группа», «твое окно»

Книжки как репетиция

Книги отлично работают как репетиция. Ребёнок проживает сюжет заранее и приходит в группу уже с готовым сценарием: он примерно знает, что будет происходить и чем закончится.

Что почитать и послушать заранее

- «Мышонок Тим идёт в детский сад»
- «Конни идёт в детский сад». Есть книга и аудиосборник «Конни в детском саду»
- «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад»

Зачем это работает. Ребёнку трёх лет трудно представить то, чего он не видел. История даёт ему картинку будущего: герой пришёл, расстроился, справился, мама вернулась. И последнее здесь самое важное. Мама *всегда* возвращается, и это ребёнок должен услышать много раз до того, как окажется в группе один.

Маленький, но рабочий приём

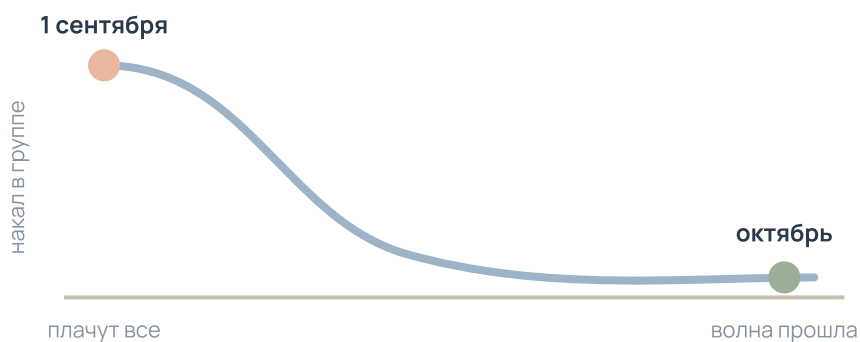
Читайте эти книжки не только перед садом, но и в первые недели после начала. Тогда у ребёнка появляется язык, чтобы говорить о происходящем: «как у Севы», «как у Конни». Через героя ему проще рассказать про себя, и этим мы ещё воспользуемся в шестой части.

В каком месяце отдавать

Если есть выбор, отдавайте в октябре, а не первого сентября.

Соню и Эмилию мы отдавали в сентябре, как многие. С Эмилией это не сработало: в ясли она так и не пошла. Директор предложила водить её в группу к старшей сестре, и там всё сложилось. Потом спокойно перешли в группу младше.

С двойняшками я учла этот опыт заранее: пропустила первые три недели сентября, написала воспитателю «мы в отпуске» и привела их ближе к октябрю.



Первого сентября в группу приходят 10–20 детей, и все плачут одновременно

Почему это помогает

К октябрю первая волна проходит. Воспитатель уже не разрывается между двадцатью новенькими, у группы появился ритм, а ваш ребёнок входит в более спокойную среду и получает заметно больше внимания.

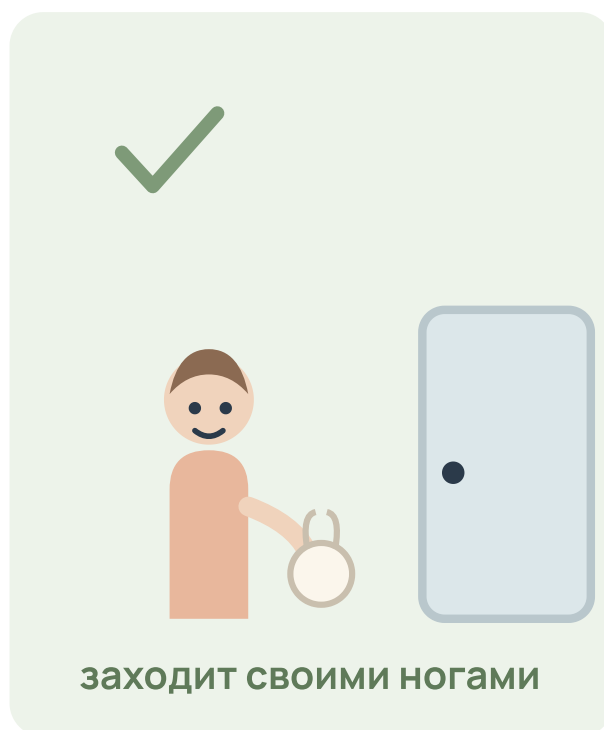
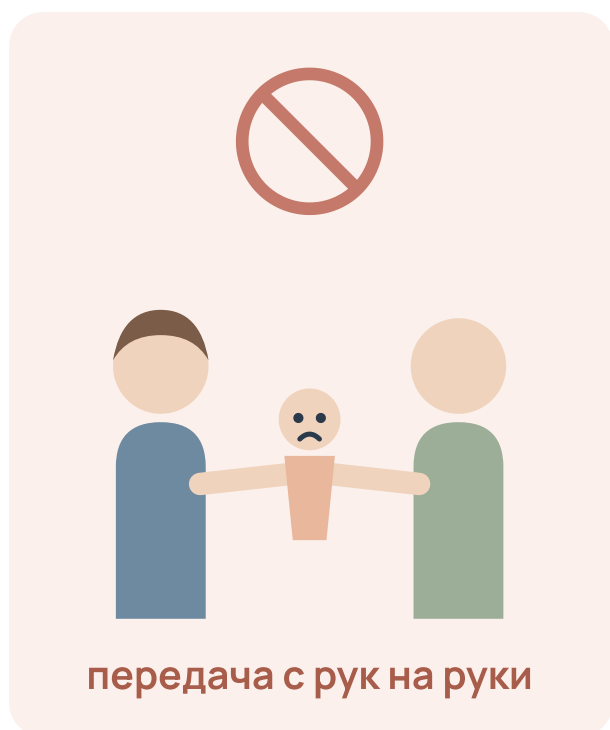
Частный сад — исключение. Там маленькие группы и берут когда угодно, так что привязка к месяцу может быть неактуальна. Узнавайте на месте.

Как заходить в группу

Главное правило: не передавайте ребёнка с рук на руки.

Картина, которую видел каждый, кто был в саду в сентябре: мама держит плачущего ребёнка, воспитательница протягивает руки, ребёнка перехватывают и уносят в группу, дверь закрывается. И все взрослые при этом совершенно уверены, что сделали доброе дело и что иначе никак.

Я так не делаю и детей забирать из рук не даю.



Почему передача работает плохо

Ребёнок плачет, потому что у него включилась привязанность: рядом опасно, нужна мама. И в этот момент к нему подходит человек, которого он почти не знает, берёт на руки и уносит от мамы.

Получается, что мы не утешаем ребёнка. Мы добавляем ему ещё один стресс и лишаем возможности справиться самому.

Что делать вместо

Пусть заходит своими ногами.

- Если в группе два входа, заведите через второй, чтобы не было сцены передачи
- Дайте ему дело на входе: положить зайца на свою кроватку, пойти помыть руки, найти своё полотенце
- Не торопите. Ему проще осваиваться в чужом пространстве одному, чем на руках у незнакомой женщины

Сначала пространство, потом человек.

Присвоить пространство

Ребёнку нужно, чтобы в группе появилось своё. Своя кроватка, своё полотенце, свой стульчик, своя чашка. Если сад разрешает, дайте чашку из дома. И любимую игрушку, которая живёт в кроватке: знакомый предмет из дома держит связь с вами, пока вас нет.

Режим и маленький ритуал

Утро идёт одним и тем же порядком, каждый день без вариантов. И нужен короткий ритуал прощания: поцелуй в кармашек, особая обнимашка, тайная «хлопалка» ладошками. Всегда один и тот же, и после него вы уходите.

Чего делать нельзя: исчезать молча, пока ребёнок отвлёкся. После этого он перестаёт выпускать вас из поля зрения вообще, и станет только тяжелее.

Раздевалка тоже вариант

Если не идёт, скажите спокойно: «Я побегу на работу, а ты посиди тут, зайдёшь, когда захочешь». И правда уйдите. Дверь за ним не закрываем, в группу не запикиваем, из раздевалки не выгоняем. Потом посмотрите из-за угла или позвоните воспитателю и спросите, зашёл ли. Обычно заходит.

С воспитателем говорить прямым текстом

Не намёками и не «мы бы хотели», а прямо: не берите его на руки, не забирайте у меня, дайте посидеть в стороне, держите дистанцию. Хорошая воспитательница поймёт с первого раза.

Оговорка про руки. Запрет работает на первые недели, пока воспитатель чужой. Но совершенно естественно, чтобы однажды ребёнок сам пошёл к ней на ручки. Это и будет знаком, что адаптация состоялась.

Если ребёнок плачет

Смотреть надо не на плач, а на динамику.

Плач при расставании — не доказательство, что вы всё сделали не так. Это стрессовая реакция на разлуку, и в первые дни она положена по возрасту.



Смотрим не на сами слёзы, а на то, становится ли легче день ото дня

- С каждым днём отпускает быстрее
- К концу второй недели переключается за пару минут
- Дома появляются рассказы про сад

Когда начинать волноваться

Только если через **три недели** не становится ощутимо легче. До этого срока слёзы при расставании входят в норму и ни о какой беде не говорят.

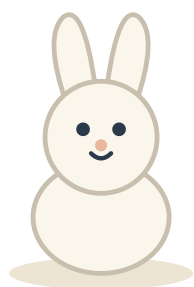
Про откат

В течение первых месяцев возможен откат. Буквально: недели ходил и радостно махал лапкой, и вдруг снова стал плакать при расставании. Это нормально. Спокойно и последовательно продолжаем намеченный план, ничего не меняя в ритуале.

Как узнать, что там было

Спрашивать надо не про него.

Самое неудобное в адаптации: ребёнок не может рассказать, что ему не понравилось. Даже если говорит хорошо и много. Он ещё не отделяет себя от происходящего настолько, чтобы описать именно неприятное, да ещё и со стороны.



Заведите зверушку. Зайца, кота, кого угодно из тех игрушек, кто живёт дома. И пусть он тоже ходит в сад.

- Зайка сегодня был в саду. Что у него там случилось?
- А зайка плакал? А кто его пожалел?
- А что сказала зайкина воспитательница?

И ребёнок начинает говорить. Причём говорит буквально словами воспитателя — её интонацией, её оборотами, иногда целыми фразами. Про зайку сказать можно всё.

Почему это работает. Приём не мой, ему много лет. У Пиаже это возраст символической игры: с двух до семи ребёнок переваривает реальность, проигрывая её. А то, что на игрушку переносится своё, болезненное, — уже из игровой терапии, там на этом построена вся работа с малышами.

Сигнал, который нельзя пропустить. Если зайка вдруг рассказывает одно и то же тревожное несколько дней подряд — это не игра разыгралась. Это ребёнок наконец нашёл способ вам сказать.

Как это делают в разных странах

Этот гайд написан по берлинской модели. Но она не единственная.

Всё, что вы прочитали выше, стоит на одной традиции: теория привязанности Джона Боулби и выросшая из неё берлинская модель адаптации (институт INFANS). Я выбрала её, потому что согласна с главной идеей: ребёнку сначала нужен один надёжный взрослый, и только потом всё остальное.

Но показать стоит и другие подходы. Различия там не косметические: модели расходятся в том, **вокруг чего** строить адаптацию.



Берлинская модель, по которой написан гайд

Строится вокруг **одного взрослого**. У ребёнка есть «свой» воспитатель, который целенаправленно выстраивает с ним отношения. Родитель первые дни находится в группе, первая короткая разлука случается примерно на четвёртый день, дальше всё по реакции ребёнка. Занимает две-четыре недели. Ребёнка здесь *вводят*: процесс ведут взрослые.

Мюнхенская модель, почти противоположность

Строится вокруг **группы детей и распорядка**. Ребёнок тут активный участник: он «привыкает сам», а взрослые лишь создают условия. Разлука случается не раньше второй недели, когда он уже освоил ритуалы дня. Весь процесс занимает четыре-пять недель. И принципиальное отличие: обязательного «одного воспитателя» нет, привязанностей может быть несколько.

Швеция: два варианта одновременно

Традиционная идёт около двух недель. Родитель рядом, но постепенно отходит в тень, пока ребёнок привязывается к своему педагогу.

Родительско-активная, трёхдневная: родитель три полных дня участвует во всём наравне с ребёнком, ребёнок с первого дня остаётся на полный день, а на четвёртый родитель машет рукой и уходит.

Шведы формулируют разницу жёстко

Родительско-активная модель приучает ребёнка **ходить в сад**. Традиционная приучает его **быть оставленным**. Это две разные задачи, хотя внешне обе выглядят как «адаптация».

Россия: почему у нас всё иначе

В государственный сад родителя в группу, как правило, не пускают. Поэтому наша адаптация выглядит как постепенное наращивание времени: сначала час-два, потом до обеда, потом с дневным сном. По духу это ближе всего к традиционной шведской, но без главного её элемента, присутствия родителя внутри.

Что общего у всех моделей. Постепенность, предсказуемость и отсутствие обмана при уходе. Расходятся они только в том, вокруг чего строить: вокруг взрослого, вокруг группы или вокруг присутствия родителя.

Что из этого следует для нас

Именно поэтому в четвертой части так много про раздевалку, зайца на кровати и прямой разговор с воспитателем. Это попытка собрать берлинскую логику из того, что доступно при наших правилах: если нельзя войти в группу самой, надо дать ребёнку «своего» взрослого и кусочек дома.

И ещё одно. Если ваш ребёнок явно «мюнхенский», то есть легко цепляется за других детей, любит распорядок, не требует одного конкретного взрослого, не пугайтесь, что он не укладывается в схему. Смотрите на ребёнка, а не на модель.

Чек-листы

До сада

- ☐ Проситься на горшок
- ☐ Пить из кружки
- ☐ Есть ложкой
- ☐ Надевать куртку и ботинки (не застёгивать)
- ☐ Говорить так, чтобы донести потребность до взрослого
- ☐ Обошли здание сада, показали площадку, назвали «твоя группа»
- ☐ Прочитали хотя бы одну книжку про сад
- ☐ Договорились с воспитателем про десять минут в группе

Собрать с собой

- ☐ Своя чашка из дома (если разрешает сад)
- ☐ Любимая игрушка, которая будет жить в кроватке
- ☐ Запасной комплект одежды
- ☐ Договорённость с воспитателем: не брать на руки, не забирать из рук

Первые три недели

- ☐ Утро идёт одним и тем же порядком
- ☐ Ритуал прощания всегда один и тот же
- ☐ Уходим сразу после ритуала, не растягиваем
- ☐ Не исчезаем молча
- ☐ Каждый вечер спрашиваем про зайку, а не про ребёнка
- ☐ Отслеживаем динамику: отпускает ли быстрее день ото дня
- ☐ Через три недели легче не стало, идём разбираться

Коротко про науку

Джон Боулби, теория привязанности. Фундамент всего гайда: в стрессе ребёнку нужен свой надёжный взрослый, и пока эта опора не выстроена, всё остальное не работает. Из неё выросла берлинская модель адаптации (институт INFANS). Подробно о ней и её альтернативах в седьмой части.

Жан Пиаже, символическая игра. С двух до семи лет ребёнок осваивает реальность, проигрывая её. Отсюда работает приём с зайкой: то, что нельзя сказать про себя, легко говорится про игрушку.

Игровая терапия. Перенос своего, болезненного, на игрушку это рабочий инструмент, на котором построена вся работа с малышами.

Ни одна модель не описывает вашего конкретного ребёнка целиком. Они дают рамку и порядок действий, а дальше вы смотрите на своего и подстраиваете темп под него.



Наведите камеру телефона — откроется канал

Я пишу про детский мозг и воспитание по науке, без эзотерики и обесценивания. Разборы, нейроигры и тесты на готовность к школе: всё бесплатно и в одном месте.

Telegram-канал «Мамалитик»

t.me/mamalytic

Сайт со статьями и нейроиграми: mamalytic.ru

Если гайд оказался полезным, перешлите его маме, которой он сейчас нужен.