



## Адаптация ребенка к детскому саду!

Детский сад – это новые условия, новое окружение, новые люди, это первый серьезный опыт социализации ребенка. Процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям принято называть **адаптацией**.

Из привычного мира семьи ребенок попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды и то, как будет проходить привыкание ребенка к новым для него условиям, во многом

зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

*Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функции организма ребенка к условиям существования в группе в отсутствие матери.*

*Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.*

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в

гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. Ослабевают иммунная система организма.

**На уровне поведения ребенка родители могут наблюдать следующие проявления:**

- ❖ Нарушается сон, даже дома ребенок не может уснуть, а уснув, спит беспокойно, может просыпаться ночью с плачем и т. п.
- ❖ Нарушаться аппетит. Ребенок может отказываться от пищи в садике и компенсировать это дома.
- ❖ Меняется эмоциональное состояние ребенка. Дома ребенок не отпускает от себя мать, становится более плаксивым, пугливым или агрессивным. Как следствие этого могут возникнуть временные

невротические проявления: сосание пальцев, энурез (недержание мочи), тики, страхи, запинки в речи, может меняться терморегуляция.

❖ Наблюдается временный регресс в игровой деятельности – ребенок, который хорошо играл дома до поступления в садик, становится пассивным, либо игра его становится примитивной; могут временно утрачиваться какие – то навыки, например, до поступления в садик ребенок хорошо рисовал, а теперь еле держит карандаш в руках.

❖ Меняется общая активность: одни дети становятся вялыми и заторможенными, другие – гиперактивными, это зависит от типа нервной системы ребенка.

## Как протекает адаптация



Дети по-разному ведут себя при поступлении в детский сад. Одни приходят в группу уверенно, достаточно спокойны, начинают играть, другие больше наблюдают, могут отказываться от общения с воспитателем, отклоняют все предложения, третьи боятся отойти от мамы, безутешно плачут. Чем объясняется такое разное поведение детей? Существует три фазы адаптации:

**1. Острая фаза, или период дезадаптации,** когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.

**2. Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.

**3. Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.



Замечено, что особенно остро в период от трех до пяти лет разлуку с матерью переживают мальчики, чем девочки.


## Адаптационный период условно делят на три этапа:


### 1. Подготовительный.


Задача этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему максимально безболезненно приобщиться к новым для него условиям.


Подготовительный этап следует начинать примерно 1-2 месяца до предполагаемого приема ребенка в садик.


Готовя ребенка к посещению садика, родителям необходимо проанализировать, насколько стереотипы поведения ребенка дома соответствуют стереотипам поведения, которые приняты и существуют в детском дошкольном учреждении. Прежде всего, речь идет о следующих важных моментах:


 Способ кормления. В детском саду ребенку придется есть самостоятельно. Он должен уметь пользоваться ложкой, есть ложкой жидкую пищу, пить из кружки. Воспитатель будет докармливать ребенка лишь в случае острой необходимости.


 Если ваш ребенок пьет только из бутылочки или кружки-непроливайки, не умеет использовать ложку по ее назначению, не ест сам, то обучению ребенка способам самостоятельного приема пищи необходимо заняться в подготовительный период.


 Рацион питания. В детском саду детям предлагают каши, супы, запеканки, суфле, биточки, рагу, кисели, компоты и т. д. Ребенку должны быть знакомы эти блюда. Достаточно часто дети отказываются есть в детском саду, т. к. воспринимают предлагаемую пищу как абсолютно незнакомую. Знакомым для них оказывается только хлеб!

 Способ засыпания. Предполагается, что ребенок должен самостоятельно засыпать, лежа в кроватке.

 Ребенку будет трудно привыкать, если домашний стереотип засыпания сильно отличается от требуемого в садике. Например, дома ребенок засыпает у вас на руках, вы укачиваете его в коляске, засыпает под определенную музыку.

 Навыки самостоятельности. Чем большим количеством навыков самообслуживания владеет ребенок, тем лучше. Научите ребенка мыть руки и вытирать их полотенцем, пользоваться салфеткой и носовым платком, частично раздеться и одеться, снять и надеть обувь.

 Навыки гигиены. К моменту поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок умел пользоваться горшком.

 Навыки общения. К моменту поступления в садик хорошо, если ребенок будет владеть элементарными навыками общения с взрослыми и детьми, привыкнет что-то делать вместе.

**2. Основной этап.** Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома..

Главная задача – создание положительного образа воспитателя. Постарайтесь установить с воспитателем доброжелательные отношения. Расскажите воспитателю о вашем ребенке, что он любит, как его легче успокоить, на что он реагирует особо болезненно.

Малыш должен хотеть в садик, и в ваших силах сформировать у него такое желание. Иногда ребенок боится попасть в детский сад из-за неопределенности: он не знает, что его там ожидает. Время от времени ненавязчиво рассказывайте, чем детки занимаются в садике, как им весело играть вместе, как интересно они отмечают праздники.

Ни в коем случае не пугайте ребенка садиком. Малыш не должен воспринимать его как учреждение по перевоспитанию.

**3. На заключительном** этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму.

## Типичные ошибки родителей, советы психолога

Самая распространенная ошибка – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме. Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается привлечь на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс. Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что **плач – это основная детская реакция на стресс**. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию.



Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести, как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности.

Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой. Выше уже говорилось о том, что сам момент расставания должен пройти на позитивной волне. Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, не известно, когда она вернется и вернется ли вообще. Он будет страшно напуган, у него может сложиться впечатление, что его могут в любой момент внезапно бросить и оставить одного, а это может привести к куда более глубоким психологическим травмам.

Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться. Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

Также одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.



### ***Недопустимо резкое вхождение в новую для малыша среду.***

Некоторые родители сводят к минимуму адаптационный период или не обращают на него внимание вовсе. Ребенок вынужден быстро менять режим дня, привычки, рано утром в второпях его с криком волокут куда-то, оставляют там одного, с незнакомыми людьми на неопределенное время... Все это необязательно, но вполне может привести к тем или иным нарушениям психики.

## Способы, позволяющие уменьшить стресс ребенка

Для начала необходимо понять, что именно затрудняет адаптацию вашего ребенка в детском саду. Если проблема лежит на поверхности, то ее достаточно легко локализовать и решить. Но бывает так, что родители сталкиваются с целым комплексом скрытых трудностей, которые не в силах решить самостоятельно. В этом случае за помощью лучше обратиться к профессиональному психологу.

Необходимо знать, какие эмоции могут возникнуть у ребенка в адаптационный период, чтобы нейтрализовать негативные и усилить позитивные. Как правило, из негативных ярче всего выражены страх, гнев, обида. Положительные – радость от познания нового, удовольствие от общения, удовлетворение чувством самостоятельности. В первое время лучше, если ребенок будет находиться в детском саду не более трех часов в день, постепенно пребывание в группе увеличивают. Обязательно говорите малышу, когда вернетесь, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения.

**Смех – лучшее лекарство от стресса.** Пошутите перед уходом, чтобы расставание, пусть и всего на несколько часов, произошло на позитивной волне. Не позволяйте «расчувствоваться» себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне. Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.

**Обязательно переживайте вместе этот новый для вас период.** Интересуйтесь, каким был у него день, что интересного случилось в группе, что он узнал нового, во что играл, с кем познакомился. Хвалите за успехи и помогите советом, если у малыша возникли трудности. Можете рассказать, как прошел день у вас в его отсутствие. Ребенок будет чувствовать поддержку и знать, что он не предоставлен самому себе и от него не отказались. Не забывайте подчеркивать, что теперь он стал взрослым и самостоятельным, каждый день ходит в сад так же, как мама с папой ходят на работу. Перед сном можно еще раз поговорить с ребенком о завтрашнем походе в детский сад, рассмотреть положительные моменты. Спать же малыша надо укладывать несколько раньше обычного: ведь даже взрослый человек, если чувствует себя не выспавшимся, больше подвержен отрицательным эмоциям и стрессу.

