**Адаптация к детскому саду**



Советы педагога-психолога Валуевой Т.Б.

Проблема адаптации для нас с вами очень актуальна. Ведь детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди.

Адаптацией принято считать процесс вхождение ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям. Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья.

Адаптация бывает трех видов: тяжелая, средняя и легкая.

Легкая адаптация – ребенок безболезненно вливается в новый коллектив (в течение 1 мес.). такие дети болеют не часто, но срывы все же возможны.

Средняя адаптация – малыш более-менее терпимо переносит походы в садик, может всплакнуть. Длиться средняя адаптация 2-3 мес., но заболеваний не избежать.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка ухудшается аппетит, вплоть до отказа от еды, нарушается сон и мочеиспускание, на лицо резкие перепады настроения, капризы, частые срывы. Кроме того, малыш чувствует себя неуверенно, ни с кем не играет. Если подобная ситуация пускается на самотек, то, неисключено, что это может перерасти в серьезные нервные заболевания.

Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка: если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается за 10-12 дней. Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц и более.

Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для того, чтобы ребенок мог быстро и легко адаптироваться к условиям детского сада, его нужно готовить заранее к поступлению в группу сверстников.

1. Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не обсуждайте при ребенке возможных осложнений. Не стоит, и ударяться в другую крайность, рисуя малышу радужные картины его жизни в детском саду. Лучше занять позицию осознанной необходимости. Важно, чтобы ребенок не боялся детского сада, тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не пугайте детским садом, как наказанием за детские грехи и непослушание.
2. Обратите внимание на режим дня ребенка и меню. Максимально приблизьте их содержание к детсадовскому. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.
3. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он играл дома или во дворе. До начала посещения детского сада желательно приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ходить в гости. Не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит, может постоять за свое имущество».
4. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановке на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.
5. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
6. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
7. Желательно почаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но потом обязательно вернутся, и это не должно вызывать у него особых потрясений.
8. А с момента посещения детского сада лучше как можно меньше бывать в общественных местах, на праздниках, в гостях, чтобы уменьшить количество впечатлений. Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.
9. Очень важна психологическая подготовка, т. е. то, что вы ему говорите о детском садике. Расскажите еще раз про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом — возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» — да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать «выходные» - 1-2 раза в неделю оставаться с ним дома.

Соблюдая эти нехитрые правила и вы, и ваши дети, я надеюсь, успешно пройдете период адаптации. В этом готовы вам помочь: и я, и воспитатели, и младшие воспитатели. Если все же возникнут проблемы, обращайтесь, я всегда рада вам помочь.

Источник: Журнал «Малышок»,[*www.parenting.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.parenting.ru),[*www.chelpsy.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.chelpsy.ru)