**Правильная адаптация ребенка к детскому саду**



Адаптация ребенка к саду — это привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке. Для малыша детский сад предстает как неизвестное пространство, с пугающими новыми отношениями и окружением. Кроха нуждается во времени, чтобы адаптироваться к новой жизни. Адаптация ребенка к саду требует повышенных затрат психической энергии, напряжения, а также физических сил организма.

Особенности поведения малыша в адаптационный период зачастую пугают взрослых настолько, что они нередко задумываются над тем, а сможет ли ребенок когда-нибудь адаптироваться и когда закончится этот «ужас»? Те особенности поведения, беспокоящие родителей, являются зачастую типичными для всех малышей, пребывающих в процессе адаптации к саду. Именно в этот период большинство мам считает, что их ребенок «несадовский», а вот другие малыши, гораздо лучше себя чувствуют и ведут в садике. Однако это не так. Обычно адаптация ребенка к саду проходит очень сложно с негативными сдвигами в детском организме. Эти сдвиги отмечаются во всех системах и на всех уровнях.

Детям всех возрастов довольно таки непросто начать посещать дошкольное учреждение. Каждый из малышей проходит период адаптации к детскому саду. В этот период кардинальным образом меняется вся его жизнь. В сложившуюся, привычную жизнь малыша в семье врываются изменения: отсутствие близких и родных, четкий режим дня, постоянное присутствие других детей, необходимость подчиняться и слушаться незнакомых взрослых, уменьшение количества персонального внимания.

Новая обстановка для малыша предстает как нервно-психическое напряжение, а также стресс, который не прекращается в первые дни ни на минуту. У малыша отмечаются изменения в период адаптации к детскому саду. Впервые дни, пребывая в детском саду, у каждого ребенка отмечаются сильно выраженные отрицательные эмоции: хныканье, плач за компанию или постоянный приступообразный плач.

Яркими выступают проявления детских страхов. Малыш зачастую боится встречи с незнакомыми детьми, неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а также того, что родители о нем забудут, уйдя из сада. Ребенок думает, что его предали и вечером за ним не придут, поэтому на фоне стрессового состояния у него вспыхивает гнев, вырывающийся наружу. Придя утром в сад, малыш не дает себя раздеть, закатывает истерику, нередко бьет взрослого, который собирается его оставить.

**Адаптация ребенка 2-3 лет к детскому саду**

Привыкание к дошкольному учреждению отмечается снижением социальной активности. Даже оптимистичные, общительные дети становятся беспокойными, напряженными, замкнутыми и малообщительными. Родителям необходимо помнить, что дети 2-3-х лет играют возле друг друга, но не вместе. Сюжетная игра у таких детей еще не развита, поэтому не стоит нервничать, если кроха не взаимодействует с другими сверстниками.

О том, что привыкание проходит успешно, можно сделать выводы по тому, как малыш с каждым днем все охотнее откликается на просьбы воспитателя, взаимодействует с ним, следует режимным моментам.

Адаптация ребенка 2-3 лет к детскому саду отмечается снижением познавательной активности или ее полнейшим отсутствием. Бывает, что ребенок не интересуется игрушками, не решается ними играть. Многие дети предпочитают посидеть в сторонке, для того чтобы сориентироваться.

В ходе успешной адаптации кроха постепенно осваивает пространство группы, а вылазки к игрушкам становятся наиболее частыми и смелыми. Ребенок начинает задавать вопросы воспитателю познавательного плана. Впервые дни адаптации ребенок под влиянием новых условий пребывания способен на короткое время утратить навыки самообслуживания. Успешная адаптация определяется тем, что малыш не только использует все свои домашние навыки, но и учится чему-то новому в садике.

У отдельных детей оскудевает словарный запас или малыш использует простые слова, а также предложения. Родителям не стоит волноваться. Речь крохи обогатится и восстановится, когда адаптация завершится.

Одни дети превращаются в заторможенных, а другие в неуправляемо активных. Это напрямую зависит от темперамента крохи. Меняется также и домашняя активность. Признаком успешной адаптации выступает восстановление прежней активности дома, а потом и в саду.

Оставляя кроху в саду на послеобеденный сон, надо быть готовым, что впервые дни сон будет плохой. Дети во время сна иногда вскакивают, а, уснув, просыпаются с плачем. Также и дома может наблюдаться беспокойный сон, который к моменту завершения адаптации обязательно нормализуется.

В первое время у малыша 2-3-х лет отмечается пониженный аппетит. Это связывают с непривычной пищей (на вкус и вид), и со стрессовыми реакциями — ребенку просто не хочется кушать. Хорошим признаком адаптации будет восстановление аппетита, даже если ребенок не все съедает, что предложено на тарелке, но он уже самостоятельно начинает есть.

Адаптация ребенка к саду и болезни нередко начинаются с первыми посещениями дошкольного учреждения. Причиной тому стресс, снижающий иммунитет и сопротивляемость детского организма к инфекциям. Одни дети начинают болеть в первую неделю, другие спустя месяц после посещения садика. Нередко случается, что причиной простуд и хронических ОРЗ является психологический фактор. Одним из известных механизмов психологической защиты является бегство в болезнь. Но это не означает, что малыш специально заболевает, чтобы остаться дома, он это делает неосознанно. Организм с легкостью подчиняется такой скрытой тенденции: демонстрируя удивительную слабость, отказываясь противостоять простуде.

Зачастую, добившись эмоционального равновесия, преодолеваются склонности к болезням. Однако большинство мам ожидает, что негативные моменты в поведении, а также реагировании исчезнут впервые же дни, поэтому расстраиваются и сердятся, если этого не происходит.

Адаптация ребенка к саду осуществляется к концу 4-й недели, однако бывает, что она затягивается на 4 месяца.

**Адаптация ребенка к саду — рекомендации для родителей**

В период адаптации к детскому саду кроха настолько ранима, что для детской агрессивности поводом выступает все. Нередки случаи проявления депрессивных реакций, заторможенности эмоций. Первые дни в саду проходят без положительных эмоций, кроха очень расстроена расставанием с мамой, а также с привычной средой. Если малыш и улыбается, то зачастую это реакция на яркий стимул или новизну (необычная игра, яркая игрушка).

Отрыв от матери для ребенка это стрессовая ситуация. Ребенок воспринимает детский сад, как новую ужасную обстановку с незнакомыми детьми, которым нет дела до него. Чтобы в новых обстоятельствах продержаться, ему следует вести себя по-другому и не так, как дома. Однако не зная новой формы поведения и от того страдая, малыш боится сделать что-то не так. Детский страх поддерживает стресс – отрыв от матери.

Адаптация мальчиков 3-5-лет к детскому саду проходит более тяжело, чем у девочек. В этот период мальчики болезненно реагируют на разлуку с матерью, поскольку очень сильно привязаны к ней.

Кризис трех лет, наслаивающийся на период адаптации ребенка к детскому саду, зачастую осложняет ее прохождение. Одна часть детей — легко проходит адаптацию к саду, и негативные моменты у них исчезают на 3-й неделе, другие же сложнее, и адаптация затягивается до 2-х месяцев. Если малыш не адаптирован по истечении 3-х месяцев, то такая адаптация относится к тяжелой и нуждается в помощи специалиста-психолога.

Особенно трудно приходиться тем малышам, которым не рассказывали о предстоящем посещении дошкольного учреждения и для них это неожиданность. Родители могут помочь своей крохе быстрее адаптироваться к новым условиям. Комплекс мер включает создание дома бережной обстановки, щадящей нервную систему ребенка.

Рекомендации для родителей по адаптации ребенка включают следующее:

— в присутствии малыша следует отзываться всегда положительно о воспитателях и самом саде, даже если что-то не нравится. Ребенку придется ходить в этот сад, а уважая воспитателей это делать легче;

— разговаривая о саде с крохой, необходимо рассказать еще кому-нибудь в его присутствии, о том, в какой замечательный теперь сад ходит малыш, и какие хорошие воспитатели там работают;

— в выходные дни необходимо соблюдать четкий режим дня ребенка. Чуть дольше можно позволить ему поспать, но не нужно давать отсыпаться очень долго. В период адаптации не следует перегружать малыша, ведь у него жизненные изменения, и ему ни к чему напряжение нервной системы.

В адаптационный период ребенка к саду родителям необходимо набраться терпения. Отрицательные эмоции непременно сменятся положительными, свидетельствующими об окончании данного периода. Некоторые малыши будут еще долго плакать при расставании, но это не свидетельствует о плохой адаптации. Если малыш успокаивается после ухода мамы спустя некоторое время, то привыкание идет хорошо.

**Как адаптировать ребенка к саду**

Родителям необходимо готовить кроху заранее к посещению сада: за несколько месяцев до этого события. Подготовка включает прочтение сказочных историй о посещении сада, игры «в детский сад», прогулки возле садика, рассказы малышу, о скором посещении этого заведения и приобретении новых друзей для совместных игр.

Если родители имели возможность познакомить ребенка заранее с воспитателями, то крохе будет легче психологически. Особенно, важно, чтобы в этот момент присутствовала мама, а ребенок походил по группе, пообщался с воспитателями.

Адаптировать ребенка к саду получится легче, если он будет физически здоровым, без хронических заболеваний и без предрасположенности к простудам. Поскольку период привыкания отмечается напряженностью, то все силы организма направляются на приспособление, и если организм не будет тратить силы на борьбу с болезнями, то это послужит хорошим стартом.

Адаптация пройдет успешно, если кроха будет иметь навыки самостоятельности в следующих моментах: частичное одевание, пользование горшком, самостоятельное принятие пищи. Если малыш все это умеет, то он не потратит силы на срочное обучение этому и будет пользоваться сложившимися навыками.

Легче привыкнуть тем малышам, чей режим приближен к садовскому режиму. За месяц до поступления в сад родителям следует привести режим ребенка к садовскому. Для этого следует заранее уточнить расписание дня дошкольного учреждения, а для легкого подъема утром, следует укладывать малыша спать не позднее 20:30.

Трудно приходится тем малышам в период привыкания, у которых не будут соблюдены несколько или одно из этих вышеперечисленных условий.

Необходимо, чтобы дома кроху окружала спокойная атмосфера. Чаще следует малыша обнимать, говорить ласковые слова, гладить по голове, отмечать его улучшение в поведении, успехи, а также больше хвалить, поскольку ему нужна поддержка родителей. Родителям следует проявлять терпимость к капризам, которые возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимая ребенка, можно ему помочь успокоиться и быстро переключиться на другую деятельность.

Согласовав с воспитателем, следует дать малышу в сад небольшую мягкую игрушку. Зачастую малыши нуждаются в игрушке, как заместителе мамы. Ребенку будет гораздо спокойнее, когда он прижмет что-то мягкое, являющееся частичкой дома.

**Адаптация ребенка к саду — советы психолога**

Придумав родителям свою сказку о маленьком зайчике, который впервые пошел в садик, и как ему было немного страшно и неуютно, но потом появились друзья, и стало весело, позволит крохе увереннее шагать в дошкольное учреждение. Психологи советуют проиграть эту сказку с игрушками. Ключевым моментом в сказке, а также в игре выступает возвращение мамы за малышом, поэтому пока этот момент не настанет — нельзя прерывать повествование. Все это затевается с тем, чтобы кроха поняла: мама обязательно вернется.

Подмечено, что больше всего ребенок и родитель расстраиваются вместе при расставании. Как правильно организовать утро, чтобы и у мамы, и у крохи день прошел удачно, а главное спокойно?

Совет психологов: спокойная мама — спокойный малыш. Ребенку передается неуверенность мамы, и он расстраивается еще больше. И в саду, и дома необходимо разговаривать с малышом уверенно и спокойно. Следует проявлять доброжелательную настойчивость утром при пробуждении, потом при одевании, а в дошкольном учреждении при раздевании. Разговаривать с малышом нужно не громким, но твердым и уверенным голосом. Зачастую при пробуждении хорошим помощником является та самая любимая игрушка, которую малыш берет с собой в сад. Видя, что мишка «очень сильно хочет в сад», ребенок заразится хорошим настроением и его уверенностью.

Психологи советуют отводить малыша тому взрослому, с которым легче ему расстаться. Давно подметили, что ребенок может с одним из родителей расстаться достаточно спокойно, а с другим тяжело, продолжая страдать после его ухода. Важно обозначить и сказать ребенку, когда его заберут: после обеда, после прогулки, или как он поспит.

Крохе легче знать, что мама за ним придет после какого-то режимного момента, чем каждую минуту ждать ее. Родителям нельзя задерживаться, а следует выполнять свои обещания. Необходимо придумать свой ритуал прощания: поцеловать, сказать «пока», помахать рукой. После этого сразу следует уходить: не оборачиваясь и уверенно. Чем дольше взрослые проявляют нерешительность, тем сильнее переживает малыш. Нередко взрослые совершают серьезные ошибки, затрудняющие адаптацию.

Родителям нельзя делать следующее в период адаптации:

— нельзя сердиться или наказывать малыша за плач дома или при расставании после упоминания о необходимости идти в дошкольное учреждение. Малыш имеет право на такую реакцию, а вот строгое напоминание об обещании ребенка не плакать является не эффективным. Малыши этого возраста не умеют еще «держать свое слово». Лучше сказать крохе о своей любви и что обязательно заберете его;

— стоит избегать разговоров с другими членами семьи о слезах ребенка в его присутствии. Дети на душевном тонком уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и этим еще больше усиливают свою тревогу;

— нельзя пугать садом, поскольку это место, таким образом, никогда не станет любимым;

— нельзя отрицательно отзываться о саде и воспитателях при крохе;

— нельзя обманывать, обещая, что скоро заберете, а малыш ждет полдня, теряя доверие к близкому человеку.

Родители также нуждаются в психологической помощи, поскольку поступление в сад – это испытание не только для детей, а и для родителей, испытывающих сильное волнение. Родителям необходимо быть уверенными в необходимости посещения детского сада, тогда малыш, видя уверенность мамы, адаптируется быстрее. Следует поверить, что ребенок на самом деле совсем не слабое создание и его адаптационная система выдержит, и он справиться. Гораздо хуже, если ребенок совсем не плачет и зажат стрессом. Плач выступает помощником нервной системы, не давая ей перегружаться. Поэтому не стоит бояться детского плача и сердиться на малыша. В тяжелых случаях можно воспользоваться помощью детского психолога, который расскажет родителям, как проходит адаптация, и уверит, что в саду работают действительно внимательные люди.

Зачастую родителям очень нужно знать, что их малыш быстро и легко успокаивается после их ухода, и эту информацию дает психолог и воспитатели, которые наблюдают за детьми в процессе адаптации. Взрослым также следует заручиться поддержкой от других родителей, чьи малыши посещают детский сад. Поддерживая друг друга, важно отмечать и радоваться успехам малышей, а также самих себя.