

**Адаптация ребенка
к детскому саду**



Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребёнка детский садик, несомненно, является ещё неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Многие особенности поведения ребёнка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребёнок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? **С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду.** В этот период почти все мамы думают, что именно их ребёнок «несадовый», а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.



Степени адаптации

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

- 1 – 16 дней - легкая адаптация
- 20-40 дней – адаптация средней тяжести
- от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация

Три степени тяжести прохождения адаптационного периода

- **Легкая адаптация** - к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.
- **Средняя адаптация** - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость не более 2-х раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.
- **Тяжелая адаптация** - характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев и дольше) и тяжестью всех проявлений.



Факторы, мешающие адаптации к детскому саду

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы

Чрезмерная тревожность родителей

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу

Воспитание ребенка в духу вседозволенности

Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность

Болезненность малыша

Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня



Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (начало адаптационного периода)

«НЕ ХОЧУ!» Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но «так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы». Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ. Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ. Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя (а порой и две) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Но чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик.



ДОМА – «ХОРОШИЙ», В САДИКЕ – «УЖАСНЫЙ». Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырёх лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица – «без царя в голове», ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа.

Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помочь ему быть «правильным». Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: «Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, **ВЫДЕРЖИТЕ** меня!» Чаще всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых.

Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.



Уровни адаптации

- Физиологический
- Психологический

Психологический уровень *(предстоит привыкнуть)*

- К отсутствию значимого взрослого *(мамы, папы)*
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами
- Необходимости отстаивать свое личное пространство

Физиологический *(надо привыкнуть)*

- К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам *(необходимости сидеть, слушать, выполнять команды)*
- Невозможности уединения
- Необходимости самоограничений
- Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам



Как подготовить ребенка к садику?

Психологическая подготовка

- В первую очередь маме не нужно нервничать и показывать это ребенку. Рассказывайте о садике хорошее, но при этом постарайтесь не сильно приукрашивать, чтобы у ребенка не сформировались излишне радужные ожидания.
- Делайте упор на формировании у малыша гордости за то, что он будет ходить в детский сад. Рассказывайте, что попасть в садик не так и просто (что сейчас действительно так из-за длинных очередей) и многие детки лишены такой возможности.
- Чтобы малыш меньше боялся «пропажи» мамы, часто играйте с крохой в прятки и периодически оставляйте ребенка с другими родственниками, например, пока мама сходит за покупками.

Новый коллектив

Если малыш пугливый и застенчивый, привыкнуть к детскому коллективу ему будет сложнее, чем общительным карапузам. Постарайтесь расширять круг общения ребенка еще до посещения сада. Ходите в гости, знакомьтесь с детками на площадке, запишитесь на развивающие занятия.

Если вы заметили у малыша проблемы с общением с другими детками, подскажите ему, как можно себя вести. Пусть ребенок узнает, что может подойти к детям и поздороваться, предложить вместе поиграть. Также расскажите, как можно найти компромисс, если ребенок отказывается давать свою игрушку или ему не дают чужую игрушку. Приучите малыша брать с собой в сад лишь те игрушки, которыми ему не жалко поделиться со сверстниками.



Режим

- Постарайтесь изменить режим дня ребенка за 2-3 месяца до того, как он начнет ходить в дошкольное учреждение. Перестройте режим так, чтобы ребенку было легко просыпаться к тому времени, когда вы в будущем будете собираться в сад.
- Если ребенок уже перестал спать днем, научите его отдыхать после обеда просто лежа в постели. Подскажите, какие тихие игры ему доступны во время такого отдыха, например, сочинение историй, игра в слова, игры с пальцами или внимательный осмотр предметов вокруг с запоминанием их деталей.
- Пищу предлагайте ребенку ежедневно в одно и то же время. Желательно, чтобы оно совпадало со временем завтраков, обедов и полдников в детском саду. Старайтесь не допускать перекусов в неположенное время, а домашние блюда можно сделать похожими на те, которые кроха будет получать в садике. Это снизит вероятность появления капризов, связанных с питанием в дошкольном учреждении.
- Также уделите внимание посещению ребенком туалета после завтрака. Оптимально, чтобы именно в это время ребенок сходил «по большому». Давайте малышу запас времени для спокойного пребывания в туалете. Если у ребенка проблемы с дефекацией, уделите время их разрешению до начала посещения сада.



Дисциплина

Поиграйте с ребенком в детский сад, пусть игрушки будут детками, а вы – воспитателями. Такая игра не только поможет ребенку лучше понять, какой у него будет режим в детском саду, но, повторяя ее в будущем, мама узнает, как малыш относится к новому месту и что происходит в садовских стенах.

Обучение

- Учите ребенка раздеваться, кушать ложкой, а также просить о помощи, если у него что-либо не получается. Уделите внимание отучению крохи от памперсов, если ребенок еще носит подгузник.
- Больше читайте ребенку, приучая его слушать вас внимательно. При этом увеличивайте время чтения постепенно.
- Играйте с малышом в игры, в которых нужно подражать, например, ходить, как медведи или прыгать, словно зайчик. Это пригодится крохе и во время подвижных игр на прогулке, и на музыкальных занятиях, и для уроков физкультуры.



Советы

- **Помните, что на адаптацию к саду уходит в среднем 2-3 месяца, и в этот период родители должны уделять малышу достаточно внимания дома.** Постарайтесь организовать совместные ужины в будни, а в выходные приготовьте ребенку его любимые блюда.
- **Забирая малыша из сада, расспрашивайте о событиях за день и внимательно слушайте ребенка, задавая вопросы.** Это не только покажет сыну или дочке, что вам интересны его дела, но и будет способствовать развитию речи.
- **Не забывайте об обратной связи с садом.** Периодически разговаривайте с воспитателем о том, как ведет себя ребенок в саду. Вам будет полезна эта информация, так как многие малыши ведут себя в коллективе иначе. А рассказав воспитателю о поведении ребенка дома и его характере, вы сможете помочь найти правильный подход к малышу. Если у ребенка есть трудности с дневным сном, поговорите с воспитателем, чтобы крохе разрешили брать с собой в постель любимую игрушку.
- **Уделите внимание одежде, в которой ребенок будет в детском саду.** Вещи с мелкими пуговицами и крючками, а также шнурками, являются плохим выбором, так как малышу будет сложно снимать их и надевать обратно. Не одевайте ребенка в слишком тесную одежду. Избегайте синтетических тканей, лучше подобрать для сада хлопковую или шерстяную одежду. Хорошим выбором будет одежда с разным видом передней части и спинки.



Возрастные кризисы – это неизбежная стадия развития и взросления ребенка. Это своего рода переломные моменты, во время которых происходит переоценка всех прежних ценностей, переосмысление своего я и отношений с окружающими. Одним из таких моментов является кризис 3 лет, который очень часто выпадает на период адаптации ребенка к детскому саду.

Этот этап становления личности лишь условно именуется «кризисом трёх лет». Первые симптомы неповиновения иногда отмечаются уже в 18-20 месяцев, однако наибольшей интенсивности они достигают в период с 2,5 до 3,5 лет.

Кризис трех лет – это абсолютно нормальное явление, которое не является психическим отклонением и требует вмешательства психолога лишь в очень редких случаях.



Симптомы кризиса трех лет

1. Постоянные отрицательные ответы на просьбы взрослых («Не пойду туда», «Не хочу это есть», «Не буду играть», «Не скажу») и соответствующее поведение (мама просит подойти – малыш наоборот убегает, папа просит сложить игрушки – он их разбрасывает и т.д.).

2. Раздражение и злость, когда что-то не получается или что-то не нравится.

3. Проявления агрессивности по отношению к родителям и всем окружающим людям, в том числе ровесникам (малыш кусается, царапается, дерется, обзывается).

4. Частое состояние подавленности у малыша, слезы и капризы.

5. Появление у ребенка различных страхов (темноты, одиночества, животных, в редких случаях даже смерти).



Советы родителям

Кризис 3 лет у детей требует в первую очередь адекватного поведения со стороны родителей. Главное – внимание к малышу, отсутствие обиды, злости и агрессии по отношению к нему и искреннее стремление помочь ему в этот непростой период. Обычно кризис трех лет у ребенка длится несколько месяцев, поэтому мамам с папами стоит запастись терпением.

Самое главное – в любой ситуации соблюдать спокойствие. Видя особо яркие проявления кризиса трех лет у своего чада (истерики, вопли, слезы), родителям не стоит реагировать на них похожим образом. Если ребенок кричит – не нужно кричать на него в ответ, если упрямится – не надо пытаться любой ценой сломить это упрямство. Лучше подходить к решению проблемы со спокойствием и невозмутимостью («Не хочешь – не надо!», «Хочешь плакать – плачь»). Многие дети, не получая от мамы с папой той реакции, на которую рассчитывали, очень быстро успокаиваются.

Для успешного преодоления возрастного кризиса трех лет психология советует в ситуациях, когда ребенок всячески проявляет свой негативизм («Не хочу», «Не буду», «Не стану»), действовать методом от противного. Например, мама просит малыша собрать игрушки, а он отвечает категоричным отказом, да еще и продолжает их разбрасывать. Матери в такой ситуации следует сказать ребенку: «Не собирай игрушки!», и скорее всего он, стремясь сделать назло, тут же быстренько их уберет.

Кризис 3 лет у детей связан с первыми попытками проявления самостоятельности, поэтому родителям в этот период стоит проявлять особую гибкость: можно позволить ребенку самому принимать какие-то решения и в некоторых ситуациях не вступать с ним в спор. Здесь главное – не перегнуть палку и не начать потакать ему во всем подряд.

