***«Сама в садик я ходила…» (и снова об адаптации)***

***Адаптация малыша к детскому саду***

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых - родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

***Адаптация***

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

***Адаптация*** - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

***Во-первых, надо помнить,*** что до 2-3,5 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 обычно ребенок не может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку сильно привязан к матери 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 детском саду. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

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.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение полугода и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов, средний срок адаптации в норме составляет:

в яслях - 7-10 дней,

в детском саду в 3 года - 2-3 недели,

в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Как правило, нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны. При этом, возможно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, некоторые малыши часто болеют. Болезни нередко связаны с нежеланием ребенка ходить в детский сад.

Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя обойтись без консультации детского психолога и невролога. Если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, стоит подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

***Второй тип адаптации - легкая,*** противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.

***И последний тип адаптации - средняя***, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать В среднем этот период длится до двух-трех месяцев.

Вне зависимости от типа адаптации ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. К этому родителям надо быть готовыми.

***Психологическая подготовка***

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень

шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка.

***1. Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать готовить ребенка: рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Желательно как можно чаще гулять вблизи него, чтобы малыш привыкал к территории.***

***2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.***

***3. Узнайте, быть может, в этот сад ходят дети ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад в то время, когда дети на прогулке, и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.***

***4. Старайтесь чаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся, и это не должно вызывать у него особых потрясений.***

***5. К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15 часов. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад ребенку и, прежде всего, самой маме, нужно начинать, как минимум, за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.***

***Первый день***

Первый день труден, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

***1. Не показывайте свою тревогу накануне первого посещения ребенком детского сада. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передаются детям.***

***2. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.***

***3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях Вашего ребенка: что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы.***

***4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.***

***5. Дайте ребенку с собой любимую игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет отвлечься ему от расставания с близкими. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как Вашему малышу удается привыкать к садику.***

***Первая неделя***

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым в семье нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

***Как помочь ребенку на этом этапе?***

***1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.***

***2. Спокойно относитесь к капризам и не наказывайте за них.***

***3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.***

***4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в игру «Детский сад». Понаблюдайте, что делает ребенок в игре, что говорит, как находит друзей и решает проблемы. Это отражает состояние ребенка в детском саду.***

***5. Когда вы уходите утром из садика, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно, Вы беспокоитесь о том, как будет Вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребенка тревогу, и он долго не будет Вас отпускать.***

***6. Поддерживайте и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!***

***7. Не кутайте ребенка, одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой воздуха в помещении.***

***8. Разрешите первые несколько недель отводить ребенка в детский сад кому-то из близких, если ребенок с большим трудом расстается с матерью.***

***9. Не совершайте ошибки: не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.***

***«Детсадовская» еда***

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей: в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду – вина, отчасти, их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим «изыскам». Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное - поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он, ни в коем случае, не заставлял ребенка есть насильно - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям

***Практические советы родителям***

***1. Не спешите, выбирая для Вашего ребенка детский сад, будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо, если придется слишком часто менять садики. Лучше, если ребенок посещает один и тот же.***

***2. Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: "Я не пойду к ней, она кричит, злая" и т.д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. "Вторая мама" для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.***

***3. Не отдавайте старшего ребенка в садик только потому, что у Вас родился еще один. Ваш сын или дочь и без того переживает, что Вы предпочитаете ему новорожденного. Если Вы все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления младшего.***

***4. Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения, а тем, кто собирается ходить в садик - тем более. Делать это нужно заблаговременно - путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов.***

***5. Приучать ребенка к самообслуживанию надо также заранее. Хорошо, если малыш будет самостоятельно есть, хотя бы частично одеваться - раздеваться и, конечно, ходить на горшок.***

***6. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств".***

***7. 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 садике. Психологи рекомендуют: около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на целый день. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому, при возможности, хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.***

***8. Когда ребёнок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему больше времени - гулять с ним, играть, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".***

***И каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.***

(по материалам книги Арнаутовой Е. П., Овсепян К.Р. «Сама в садик я ходила», М., изд-во «Карапуз», 2004)