

Адаптация к детскому саду.

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему **ребенок идет в детсад** со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп **адаптация** к ДОУ проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к **детскому саду**, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «*оттаскивать*». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить **адаптацию ребят в детском 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**.

Для каждого **родителя** именно его ребёнок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в **детский сад**. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребёнок привыкнет? Понравится ли ему?

Дети привыкают к **детскому саду по-разному**: кто-то с первых дней ходит в **детсад с радостью**, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и **родителей** вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

Вопрос: «Когда **ребенок привыкнет к детсаду** и перестанет плакать». Пройдет время и **адаптационный период** завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени **адаптации детей**.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для **ребенка детский садик**, несомненно, является еще 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.

Легкая. Длится от 1 до 16 дней.

Средняя. Длится от 16 до 32 дней.

Тяжелая. Может длиться до 64 дней.

Тип тяжелой или неблагоприятной **адаптации** характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением температуры. Стресс разрушает защитные барьеры малыша, извращает ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка **ребенок заболевает**, произойдет срыв **адаптации**, а после срыва ему **придется адаптироваться заново**.

Тип легкой **адаптации** характеризуется привыканием к новой обстановке - в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении **ребенка**, кратковременны и незначительны, поэтому **ребенок не болеет**.

Промежуточный вариант - средней тяжести течение периода различных **адаптационных изменений** в детском организме характеризуется сроком **адаптации** - **больше месяца**, иногда во время нее возможны заболевания без каких-либо осложнений.

Причины, почему **ребенок** не может привыкнуть к **детскому саду**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:

не сформированы культурно-гигиенические навыки;
он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
режим в семье не совпадает с режимом ДОУ.

Состояние здоровья. Болезненному **ребенку адаптироваться** в новых условиях тяжелее, чем здоровому.

Биологические причины:

сильный токсикоз у мамы в период беременности;
осложнения при родах;
болезни в первые три месяца жизни.

Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.

Условия жизни в семье. Если **ребенка** возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке **детского сада**.

Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего **адаптируются дети**, круг общения которых был сведен к минимуму «*мама-бабушка-папа*». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

Как надо **родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад**.

«*Раскройте секреты*» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Настройте малыша как можно положительнее к его **поступлению в детский сад**.

Не обсуждайте при малыше волнующие Вас **проблемы: ребенок не слушая, слушает**.

Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Все время объясняйте **ребенку**, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

Учите **ребенка** дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Введите режимные моменты **детского сада** в домашний режим дня.

Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Не угрожайте **ребенку детсадом как наказанием за детские грехи**, а также за его непослушание.

Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне **поступления ребенка в детский сад или в случаях**, если **ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские** способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Настраивайте **ребенка на мажорный лад**. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Уменьшайте нагрузку на нервную **систему**: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Не кутайте **ребенка**, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

Не надо в присутствии **ребенка плохо говорить о детском саде** или обсуждать связанные с ним проблемы.

«*Наказывать*» **ребенка детским садом** и в числе последних забирать его домой.

Мешать его контактам с детьми в **группе**: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим **ребенком** порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет

в **ребенке** качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

Ошибки **родителей**, затрудняющие **адаптацию ребенка**

Чего нельзя делать маме с папой в период **адаптации ребенка 2-3 лет к садику**:

Нельзя пугать **ребенка**. Часто **родители пугают своих детей детсадом**: «*Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик*». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на **ребенка за то**, что он не хочет идти в **детсад и плачет**. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из **детсада**.

Нельзя обещать **ребенку то**, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и **поступить**. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие **ребенка**. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

Когда речь идет об **адаптации ребенка к саду**, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются **родители**, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. **Поступление** в сад — это момент отделения **ребенка от родителей**, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра **придется идти в сад**.

Чтобы помочь себе, нужно:

быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (*порой единственный*) в доход семьи. Иногда мамы отдают **ребенка в сад раньше**, чем выходят на работу, чтобы помочь ему **адаптироваться**, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что **ребенок** рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, **адаптируется гораздо быстрее**.

поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. **Адаптационная система ребенка достаточно сильна**, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но **факт**: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда **ребенок** настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь **детского плача**, не сердитесь на **ребенка за "нытье"**. Конечно, **детские** слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

воспользоваться помощью. В **детском саду есть психолог**. Этот специалист предлагает помощь не только (*и не столько*) **ребенку**, сколько его **родителям**, рассказав о том, как проходит **адаптация**, и уверив, что в **саду** действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда **родителям очень нужно знать**, что **ребенок** быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе **адаптации**, и воспитатели.

заручиться поддержкой. Вокруг вас **родители**, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

В заключение еще один важный совет **родителям**: старайтесь приходить за **ребенком раньше**, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что **ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием**.