

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ: ПОМОГАЕМ МАЛЫШУ!

Детский сад – это место со своими правилами, порядками и огромным количеством малышей. Здесь невозможно заранее предугадать реакцию вашего малыша на все происходящее, поэтому период адаптации длится у всех по-разному. В социализации помогают воспитатели, но без вашего участия облегчить новую жизнь ребенка вряд ли получится.

КАК ПРОИСХОДИТ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?

Что такое адаптация? Адаптация – это привыкание к новой обстановке. У маленьких детишек такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями или, например, подстраивать обстоятельства под свою зону комфорта. Когда ребенок впервые попадает в стены детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг и постоянно находится в нервно-психическом напряжении, легком стрессе – особенно первую неделю. Очень ярко проявляется страх – малышу некомфортно в новой обстановке с кучей незнакомых детей. Плюс ко всему – в помещении присутствует «диктатор» (воспитатель), которого необходимо слушаться. Усугубляет ситуацию незнание новых правил и форм поведения – появляется боязнь сделать что-то не так.

Любимые родители уходят. «И больше никогда не придут», – думает ребенок. Он не понимает, почему его вынуждены оставить чужой тете. От всех этих переживаний ребенок не может контролировать свои эмоции, которые приобретают самые различные оттенки, начиная с безобидных всхлипываний, заканчивая яростным гневом в сторону чего и кого угодно. Не удивляйтесь, если малыш будет уверенно вырываться из ваших заботливых рук – это может сопровождаться даже применением физической силы в отношении вас или других раздражающих его объектов. Бывает и наоборот – ребенок резко замыкается в себе, становится депрессивным, молчаливым и задумчивым (как будто вовсе без эмоций). В первые дни у малыша будет наблюдаться пониженная социальная активность – это не зависит от характера. Известно, что дети 2-3 лет играют именно рядом друг с другом, а не вместе, поэтому не переживайте, если ваше чадо с трудом взаимодействует с другими сорванцами. На фоне стрессовых реакций некоторые малыши могут даже не интересоваться новыми игрушками – они выбирают роль наблюдателя и, как правило, довольно продолжительное время просто сидят в сторонке, чтобы подробнее изучить обстановку. Также из-за метаморфоз в своей жизни ребенок может ненадолго утратить самостоятельные навыки – умение пользоваться какими-то бытовыми приборами. Например, очень часто детки стесняются проситься в

туалет или вообще как-то говорить об этой «проблеме» воспитателю. Ожидаются внезапные слезы и беспричинные истерики во время дневного сна – кажется, что звучит как прогноз погоды, но на деле так все и происходит. Аппетит также не совсем стабильный – это связано с новизной пищи. Когда малыш привыкнет к местному «меню», то еда начнет быстрее исчезать из тарелки.

Если говорить о **здоровье ребенка** в целом, то здесь все предельно ясно: иммунитет снижается, организм плохо противостоит инфекциям.

Обычно **мальчики** острее реагируют на все происходящее, потому что они сильнее привязаны к дому и маме в 3-4 года. Как следствие – болезненная разлука.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?

Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Перед первыми походами можно сочинить какую-нибудь сказку о том, как маленький зайчик сначала очень не хотел туда идти, потому что, по его мнению, там было неуютно и страшно, но вскоре он познакомился и подружился с другими детьми, воспитателями и стал любить место, которое называется детским садом. Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина. Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день.

Воздержитесь от нотаций по поводу слез – ребенок имеет полное право на подобную реакцию. Лучше еще раз скажите ребенку о своей любви и о том, что после вечерней прогулки обязательно за ним придете. Будьте терпимее к капризам малыша в этот непростой период.

Не пугайте малыша детским садом («будешь себя плохо вести, останешься в детском саду!») и не отзывайтесь о воспитателях плохо при ребенке – тогда тревога будет проходить гораздо быстрее.

Стремитесь создать максимально комфортные условия дома, которые не будут раздражать его нервную систему. Не конфликтуйте на глазах у малыша, отмечайте его успехи и метаморфозы в поведении. В выходные дни старайтесь

не менять режим ребенка и не продлевать ночной сон до бесконечности, потому что тогда распорядок дня сдвинется.

Такой сложный период, в среднем, длится до 3 недель. В особо тяжелых случаях – 2-3 месяца. Если же в течение этого времени положительных изменений не произошло, то тогда необходима помощь детского психолога, который, как правило, есть в каждом детском саду.

Легче всего привыкнуть к незнакомой обстановке тем детишкам, чьи родители заранее готовились к такому важному событию как посещение садика.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Чем могут помочь родители?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.