**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА.**

**Идём в детский сад в 3 года.**

С приходом ребенка 3-4 лет в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциального опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.).

Воспитатели винят родителей: мол, не подготовили детей, - а родители кивают на воспитателей: не умеют найти правильного подхода. В известной мере, правы обе стороны. Попробуем взглянуть на дело с позиции своего рода третейского судьи, оперирую собственными наблюдениями и результатами опроса, как воспитателей, так и родителей. Прежде всего, в садике «не нравится» тем, кто уже имел травмирующий опыт неудачного посещения яслей. Здесь срабатывает условный рефлекс повторения переживаний. Следовательно, к детям, которые так и не смогли привыкнуть к яслям, в детском саду следует относиться с особой осторожностью, заботой и вниманием. Иначе прежний срыв повторится, да нередко еще и с большим размахом.

Может ли ребенок испытывать трудности адаптации в детском саду, если он не посещал ясли? Да, может. Но все же относительно быстрее привыкает к детскому саду, чем тот, кто отягощен предыдущим печальным опытом. По тому, как дети приспосабливаются к новым условиям, их можно разделить на три основные группы.

Первая группа – дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Во вторую группу попадают дети без нервных расстройств – они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» возможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности.

Наконец, почти половина детей составляет самую благоприятную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. Если время прошло, а ребенок не привык к детскому саду, то надо задуматься и приглядеться, что его беспокоит, отчего он такой капризный и раздражительный.

До садика все дети, так или иначе, привыкли к определенному устоявшемуся режиму дня (или – увы ! – его отсутствию), стилю отношений в семье и занимают собственную позицию в этих отношениях. Подобный консерватизм не отклонение от нормы; скорее, наоборот, свидетельствует об устойчивости «я» , его цельности. И чтобы не было неприятностей в садике: молодые родители должны заранее ознакомиться с его режимом.

Для взрослых мы, безусловно, признаем разность темпераментов, различие характеров, но с такой же безусловностью воюем с детьми, когда они ведут себя «по-своему». А ведь очевидно, что холерикам и флегматикам тоже бывает сложно адаптироваться к детскому саду, тем более уравновешенным, в меру подвижным и в меру медлительным сангвиникам. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям: их без конца подгоняют, торопят, ругают, раз они не успевают за общим темпом еды, сна и одевания.

Если подобная компания по искоренению непоседливости или медлительности поддерживается дома, то опасность невротического стресса оказывает я реальной. Может быть и так, что приструненный в детском саду ребенок «расходится», перевозбуждается дома. В этом случае даже терпеливые родители могут выйти из себя и обрушить на него свой гнев. А ведь он ни в чем не виноват! Скорее уж они «генетически» виноваты сами, что у него такой темперамент…Поэтому лучшее, что можно сделать, - потерпеть самим и дать возможность ребенку выплеснуть в подвижных, шумных, экспрессивных играх свое накопившееся нервно – психическое напряжение. А детям с флегматичным темпераментом надо дать возможность побыть наедине с собой, чтобы полностью прийти в себя.

Легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один. Тогда, если есть возможность, лучше всего подождать с детским садом общего типа до 4 лет или отдать его в игровую группу, где детей немного. И не стараться выбирать группу, где, «в порядке ускорения», учат малышей иностранному языку и музыке в ущерб играм, общению, эмоциональному развитию.

Приспособление к детскому саду может осложниться из-за таких (по мнению взрослых!) мелочей, как отсутствие любимой игрушки, с которой привык играть и засыпать ребенок, подушки, признаваемой вредной в некоторых детских садах, отсутствие «своего» места за столом и т.д. Стоит несколько дней до поступления в детский сад познакомить с ним ребенка: показать игровую комнату, спальню, игрушки, продемонстрировать, как удобно мыть руки, сидеть за детским столиком, лазать по шведской стенке и т.д. Это «первое свидание» непременно должно быть окрашено теплым, участливым вниманием к новичку, уверенностью в его положительных качествах, умениях и знаниях и в том, что он со всеми новыми заботами непременно справится и будет чувствовать себя в детском саду как дома.

«Болевыми точками» для ребенка, поступившего в детсад, часто являются сон и еда. Действительно, в любой группе оказываются, по крайней мере, несколько детей, которые уже не спят днем, или не было заведено такого порядка дома, или же, напротив, в семье принуждали спать, несмотря на нежелание или невозможность заснуть. И теперь они пользуются любым случаем, чтобы не спать в группе.

Чаще всего сон малыша нарушен из-за неблагополучия нервной системы. При ее органических нарушениях сон изменен с самого начала жизни; крайне беспокоен, прерывист, ребенок словно путает день и ночь. Еще более частый источник нарушения сна – невропатия. Сон в этом случае также беспокойный, но более продолжительный, нет и изменения суточного биоритма. Такие дети рано отказываются спать днем: уже 2-3 года дневной сон для них – проблема.

Особого внимания требует психологическая атмосфера в детских группах. Вы можете сказать; это задача воспитателей, пусть они и заботятся, отчасти вы правы. Воспитателю уже через несколько недель ясно, кто лидирует в группе, кого все любят, с кем хотят играть, а кто изолирован и отвергнут. Задача воспитателя, вовремя заметив распределение ролей в группе, - незаметно сделать так, чтобы не допустить перекоса в отношениях, отвержения кого-то из детей.

Демократия нужна здесь; собственно говоря, отсюда она и начинается. Если воспитатель придерживается авторитарного стиля руководства, делит детей на «любимчиков» и «плохих», то группа быстро расслаивается на ряд подгрупп, соперничающих друг с другом. В каждой из них возрастает число изолированных и отвергнутых. Начинают преобладать, особенно у мальчиков, отношения силы и подчинения.

Кто же эти дети, которые куражатся над слабыми, устанавливают единоличную власть в группе и являются дезорганизирующим элементом? Такими могут оказаться дети органически расторможенные, возбудимые, с периодически возникающими и далеко не всегда мотивированными вспышками гнева и ярости. Причиной могут быть либо тяжелые родовые травмы и инфекции, либо наследственные, генетические предпосылки. Вариантов патологического поведения может быть весьма много, но объединяют их деструктивность (агрессивность, неуправляемость, расторможенность), отсутствие чувства вины, низкий эффект от воспитательных мероприятий. Обычно эти дети готовы «исправляться» прямо на глазах, они каются, просят прощения, обещают больше никогда-никогда этого не делать и … начинают все сначала. Нередко органически и генетически обусловленные аномалии поведения сочетаются между собой. Однако нужно помнить, что первые из них лучше поддаются направленному лечению, а вторые, скорее, общим дисциплинарным воздействиям под наблюдением психоневролога.

Кто же чаще всего оказывается страдающей стороной? Это обычно эмоционально чувствительные, впечатлительные и ранимые дети, добрые и ранимые по своей натуре, не способные к агрессии и злости, нуждающиеся, как никто другой, в ласке и заботе. Именно они способны заболеть неврозом в результате грубого, издергивающего отношения взрослых и сверстников. Эти дети хотят быть отзывчивыми и искренними, послушными и примерными, но так, чтобы сохранить чувство собственного достоинства. Другое дело, что все это у них далеко не всегда получается из-за повышенной ранимости, обидчивости и постепенно формирующихся под влиянием неблагоприятных обстоятельств невротических изменений: беспокойства, страхов неуверенности в себе.

Помочь им лучше привыкнуть к детскому саду – значит развить у них навыки общения, защиты, помочь найти место и признание в группе. Хорошо, когда этим детям чаще дают главные роли в игре, замечают их успехи, хвалят, поддерживают в трудную минуту, защищают от тех, кто дразнит и способен на агрессию.

Для эмоционально чувствительных детей характерна глубокая, прочная привязанность к матери. Поэтому для них тяжела даже временная разлука с матерью в начале посещения детского сада; они подавлены, не находят себе места И многое в дальнейшей жизни ребенка зависит от того, как встретит его воспитательница, будет ли проявлено к нему внимание и участие. Ведь именно от ее поддержки зависит, обретет ли ребенок свой первый полноценный опыт жизни в коллективе или в дальнейшем будет сторониться людей и дичиться. Человеческий фактор и здесь преобладает над всеми остальными.

Как же можно добиться, чтобы в группе не было ни детей, властно подчиняющих всех остальных, ни тех, кто изолирован и отвергнут? О необходимости демократической тактики воспитателя уже говорилось. Не менее значимы в этом плане неправленые игры детей. В особенности сюжетные, ролевые игры по мотивам известных сказок. Сначала сказки читают вслух, затем по желанию детей распределяют роли, и воспроизводят отдельные сценки. Иногда дается домашнее задание: подумать, как лучше сыграть ту или иную роль, подобрать для нее соответствующие атрибуты, скажем, сделать маску, волшебный ключ, щит и меч. Ясно, что здесь не обойтись без помощи родителей. Да и отдельные оценки или вся сказка могут быть без помощи родителей. Да и отдельные оценки или вся сказка могут быть прорепетированы дома, все радости и волнения при этом переживаются совместно взрослыми и детьми.

Достоинство сказок и в том, что они в аллегорической форме позволяют вскрыть многое из взаимоотношений в группе, эмоционально выплеснуть подавленные чувства агрессии и страха. В связи с этим желательно, чтобы неуверенные в себе, испытывающие много страхов, неспособные постоять за себя дети брали роль тех сказочных персонажей, которых они боятся: Волка, Бабы Яги, Кощея и т.д. Наоборот, смелым детям с агрессивным поведением полезно вначале взять роль Красной Шапочки или других «тихих» персонажей. Подобная расстановка ролей позволяет боязливым детям вжиться в угрожающий образ и преодолеть страх перед ними, как и перед аналогичными проявлениями в жизни. Агрессивно же настроенным детям роли «гонимых» и «слабых», дают возможность лучше понять, осознать, каково приходится тем, кого обижают и преследуют, и, как в зеркальном отображении, увидеть из своих отрицательным черт поведения. Полезна и последующая перемена ролей; тогда Волк не так агрессивен, или он получает отпор от осмелевшей Красной Шапочки».

Только готовность родителей вступить в диалог с воспитателем может помочь ребенку сократить период адаптации.

Использованная литература.

*Адаптация ребенка к условиям детского сада. Н.В. Соколовская,изд.» Учитель» Волгоград. 2010.*