***Адаптация в детском саду. Как помочь малышу?***

******

**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. Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"?

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу. В этот трудный для малыша период, когда все незнакомо ему в дошкольном учреждении, мы начинаем отсчитывать, в какой временной отрезок уложился малыш, привыкнув к новым условиям жизни. Одни считают: ровно 128 дней. Другие дают месяц-два, иначе приговор: "Не детсадовский   ребенок". Да не бывает таких! Такими бывают сами   взрослые. Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: " Почему   не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным - никто кормить тебя   там не будет! Тогда живо возьмешься за ложку! ", "Убирай игрушки сам! Вот пойдешь в детский сад, там тебе спуску не дадут!". А еще печальнее, когда начинают пугать темной  комнатой, углом.

Важно позитивно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни. Постарайтесь, как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересно, занимательно. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: "Научишься одеваться сам, тогда тебя примут!", " Ты сегодня толкнул своего приятеля Сашку, зачем такие дети детскому саду? Там все добрые, приветливые дети. Пора исправляться! Времени осталось мало".

В большинстве случаев мамы, выходя на работу, вынуждены отдавать детей в дошкольное учреждение к трем годам.

Проблема адаптации ребенка была и остаётся актуальной в наше время. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение – все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. В результате нарушаются сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, все это сопровождается соматическими заболеваниями, подчас переходящими в хронические. Именно поэтому, насколько быстро и менее болезненно пройдет процесс адаптации, настолько благополучным будет состояние ребенка и его здоровья.

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, беспокоятся за него. 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. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются.

Прощание с малышом - отдельная тема. Обычно именно в это время ребенок начинает капризничать, держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Не стоит насильно тащить сопротивляющегося кроху в группу с гневными словами в его адрес (такое поведение со стороны мам встречается), но и оттягивать момент расставания тоже не следует. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Ведя ребёнка утром в детский сад, родителям следует и психологически готовить малыша к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой… Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, -тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

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 протертой пище быстрого приготовления. Воспитатели не заставляют насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет.



 **Адаптация бывает трёх видов: тяжелая, легкая 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, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

**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. В среднем, этот период длится до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

У некоторых детей адаптация может проходить очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, 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?**

**Совет первый -  Неполный день** Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

**Совет второй - Правила личной гигиены** Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

**Совет три – Еда**  Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

**Совет четыре – Сон** Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости.

**Совет пять – Одежда**  Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратить внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек  чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

**Совет шесть – Игрушки** Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский  сад только те игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните, сейчас идет адаптация к детском саду - это и так тяжело для вашего ребенка и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

**Совет семь – Расставание**  Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуал расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

**Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка** Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание — лучше забрать ребенка раньше без предупреждения — это станет для него приятным сюрпризом.

****

**Чего нельзя делать ни в коем случае**:

**Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

**Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике половину дня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



**ПЕРВЫЙ   ШАГ НА ТЕРРИТОРИЮ ДЕТСКОГО САДА**

Выполняя наказы опытных педагогов, за день-два начните разговор с малышом, подготовьте его к приходу в группу. Скажите, что вы мечтаете показать ему детский сад, где интересно живется всем детям, где добрые, ласковые воспитатели Елена Николаевна и Марина Сергеевна играют с детьми, поют, танцуют…

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад.

Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребенок смотрит на окружающее через призму восприятия, оценивает происходящее ее мерками. Приветливо поздоровайтесь с воспитателями, называя ее по имени и  отчеству. Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошему знакомому симпатичному человеку. Никакой скованности, робости. Воспитатель приветливо ответит вам, пригласит вместе погулять на участке, кратко обратится к ребенку, в основном разговаривая с вами.

Пока не отвлекайте ребенка на окружающее (цветник, качели, игровой материал, особенно на детей) Он все равно это не видит, а большое количество ребятишек его даже пугает. Первый приход в детский сад - яркое событие для него на уровне импринтинга (запечатления), которое многое определит в дальнейшем ходе адаптационного периода. Пока он разбирается: кто такая Елена Николаевна и можно ей доверять, мама не должна судорожно прижимать к себе малыша и держать его за руку. Наоборот, надо спокойно  отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку, где дети  качаются  на качелях, играют в  песочнице, заняты своими делами  на веранде. Обращаясь к сыну, напоминает: " Эти качели похожи на те, что стоят у нас дома. Верно?", "А горка лучше нашей!" Напоминания о предметах, знакомых ребенку в обыденной жизни, помогает ему внутренне расслабиться, спокойно оглядеться.

Если Елена Николаевна затеяла вместе с детьми наблюдение за чем-то, остановитесь неподалеку, прислушайтесь, о чем речь. Захочет малыш покататься на качелях, прокатится с горки, Елена Николаевна только приветствовать. Уходя с территории участка, попрощайтесь с воспитателем, не принуждая ребенка к тому же, Пообещайте прийти в гости еще. Теперь уже на целый вечер есть, что вспомнить интересного самим, о чем рассказать папе. Искренне радуйтесь, что познакомились   с детским садом.

Через два-три дня вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается   воспитателю при встрече, может, по собственной  инициативе откликнутся на ее предложение посмотреть что-то интересное (недалеко от того места, где находится мама). Устанавливая контакт с незнакомым взрослым на уровне эмоционального общения, малыш почти параллельно осваивает незнакомое для него участок, постепенно начинает ориентироваться в нем.

**Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. Будьте готовы, наберитесь терпения, уважаемые родители, и адаптация вашего ребенка пройдет безболезненно как для него, так и для вас!**

****