АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Поступление ребенка в ясли не напрасно вызывает серьезную тревогу у взрослых. Изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвим для адаптации ран­ний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее все­го приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. В этом возра­сте привыкание к детскому учреждению проходит дольше и труднее, ча­ще сопровождается болезнями.

Особую тревогу родителей и воспитателей вызывает тяжелая адаптация, когда ребе­нок начинает длительно и тяжело болеть, снижается аппетит, ребенок плохо засыпа­ет, вскрикивает и плачет во сне. Днем ма­лыш подавлен, избегает других детей или ведет себя агрессивно. Тихо плачущий и бе­зучастный, равнодушный к еде, к мокрым штанишкам, постоянно прижимающий к себе свою любимую домашнюю игрушку, равнодушный к воспитателям и сверстни­кам или, наоборот, бурно выражающий свой протест против новых условий кри­ком, капризами, истериками, разбрасы­вающий предлагаемые ему игрушки - та­ким может быть ребенок в период тяжелой адаптации. Его состояние улучшается очень медленно, в течение нескольких ме­сяцев, а развитие замедляется по всем на­правлениям.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ЯСЛЯМ?**

Прежде всего, нужно хорошо осознать необходимость совместной работы вос­питателей и родителей, которая должна начаться еще до прихода ребенка в ясли. Знание индивидуальных особенностей детей, их темперамента, предпочтений и вкусов в еде, играх и игрушках поможет воспитателю с первых дней лучше нала­дить взаимодействие с ребенком. Мама может в течение нескольких недель про­вожать ребенка на детскую площадку в то время, когда на ней играют дети, позна­комить его с воспитателем, помочь орга­низовать совместную игру. Такое посеще­ние должно быть достаточно регуляр­ным, но не длительным. Главное - заин­тересовать малыша новой для него ситуа­цией, вызвать у него желание еще раз прийти в ясли.

С воспитателем предварительно сле­дует обсудить следующие вопросы:

* Каков распорядок дня ребенка, как в семье проводятся режимные процедуры.
* Как ребенок пользуется туалетом, как он засыпает и просыпается, в какое вре­мя лучше спит, умеет ли он есть сам, какую пищу предпочитает.
* Насколько ребенок самостоятелен в бы­товых вопросах и в игре, как он относит­ся к посторонним людям и к сверстникам.

Важно также уточнить, какой тип об­щения предпочитает малыш (эмоциональ­ное, игровое или познавательное), стре­мится ли ребенок к самостоятельности в игре.

Если ребенок постоянно ждет ини­циативы взрослого и не умеет сам себя за­нять, на это нужно обратить особое вни­мание. Организуя совместные игры, роди­тели должны стимулировать самостоя­тельную игру ребенка. Например, собирая вместе с ним пирамидку, можно предло­жить ему самому закончить сборку, а играя с малышом в кормление куклы, - попро­сить его от имени куклы причесать или искупать ее в ванночке. Периоды совмест­ной игры должны чередоваться с перио­дами самостоятельных занятий ребенка.

Если он привык к тому, что все за не­го делают взрослые, нужно поощрять лю­бое стремление ребенка сделать что-то са­мостоятельно, поддерживать его желание самому есть, одеваться и пр. Для адапта­ции к детскому учреждению очень важно отношение ребенка к посторонним взрос­лым. Если малыш пугается их, плачет, пы­тается спрятаться за маму, отказывается от общения с ними, можно посоветовать расширить круг общения ребенка. Следу­ет задуматься, не слишком ли замкнутой жизнью живет семья. Может быть, роди­тели специально ограждают своего малы­ша от контактов с посторонними людьми? Если это так, то ребенку будет трудно включиться в новую для него социальную ситуацию. Лучше подготовить его к ней заранее: приглашать в гости знакомых, не­надолго водить ребенка к своим друзьям. Расширение круга общения в домашней обстановке будет воспитывать доверчи­вость к людям, открытость, умение ладить с ними. Если малыш испытывает трудно­сти в отношениях со сверстниками, роди­телям следует чаще водить его на детские площадки, приглашать в гости его сверст­ников, играть с ними в игры-забавы, орга­низовывать несложные игры с предмета­ми, помогая налаживать совместную игру и улаживая конфликты.

**КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

Самый трудный момент для ребенка и ма­мы - расставание в первые дни посеще­ния яслей. Если мама не может остаться с малышом, его переход в группу в любом случае должен быть постепенным. Воспи­татель ласково разговаривает с ребенком в присутствии мамы, помогает переодеть­ся, предлагает ему интересную игрушку, убеждает маму немножко поиграть с малы­шом, сам играет вместе с ними. После то­го как ребенок успокоится, мама говорит ему, что ненадолго уйдет, но обязательно скоро вернется.

Для маленького ребенка очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спо­койнее, когда его окружают знакомые ему вещи. Облегчить переживание одиноче­ства, уменьшить страх разлуки с родителя­ми помогут любимая игрушка, какая-ни­будь вещь, принадлежащая маме или папе (например, записная книжка или плато­чек), небольшой семейный альбом. Эти вещи ребенок может хранить на своей кроватке и играть с ними тогда, когда за­хочет, засыпать рядом с ними. Можно принести из дома одеяльце ребенка, засте­лить им его кроватку. Можно также при­крепить к спинке кроватки фотографию мамы.

**УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА**

Даже в том случае, когда ребенок не испы­тывает особых затруднений при переходе из семьи в дошкольное учреждение, роди­телям или близким малыша не следует сра­зу же разлучаться с ним на целый день. Иногда ребенок не сразу понимает, что ма­ма надолго оставляет его одного в незна­комой или малознакомой обстановке. Пе­реживание одиночества может быть отс­роченным, оно может возникнуть через несколько дней после первого посещения яслей. Для того чтобы ребенок постепен­но привык к новым условиям жизни, сле­дует постепенно формировать у него при­вычку и желание ходить в ясли. Наилуч­шим образом адаптация может проходить с участием мамы ребенка.

Однако не каждая мама понимает не­обходимость такого участия. Она не пред­ставляет, как должна вести себя в период, когда ребенок не хочет отпускать ее от се­бя, плачет, отказывается играть и общать­ся с воспитателем и сверстниками.

Есть дети, которые без особых про­блем включаются в коллективную жизнь. В таком случае вы можете сами ввести ре­бенка в групповую комнату, побыть с ним немного, а затем попрощаться и уйти, по­обещав скоро вернуться. В любом случае, в первые дни лучше забирать ребенка по­раньше, поскольку он может переутомить­ся в новой обстановке.

Однако большинство малышей остро нуждаются в близости с мамой в первое время в детском саду. Степень близости к маме и ее участие в жизни ребенка посте­пенно сокращаются. Сначала вы держите его на руках, потом за руку, потом играе­те с ним, затем играете вместе со всеми детьми, после этого просто присутствуете в группе, находясь в другом конце помеще­ния или помогая по хозяйству.

Наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спо­койно отпускает маму. Время от времени он будет вспоминать о ней, но теперь уже вос­питатель должна поддерживать в нем уве­ренность, что мама обязательно за ним при­дет после того, как он поспит и покушает.

Признаком завершения периода адап­тации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра, доброжелательное отно­шение к воспитателю и сверстникам.

*Елена Олеговна СМИРНОВА,*

*профессор, д-р психологических наук,*

*заведующая, лабораторией психического*

*развития дошкольников Психологического*

*института РАО;*

*Людмила Николаевна ГАЛИГУЗОВА,*

*канд. психологических наук,*

*старший научный сотрудник лаборатории*

*раннего возраста, доцент кафедры*

*«Дошкольная педагогика и психология»*

*«Психология образования» МГППУ*

**