Привыкаем к яслям

Скоро ваш малыш пойдет в ясли . Это вызывает, как правило, серьезную тревогу. И она не напрасна. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов.

Если 3-летний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, способен общаться с широким кругом взрослых, то ребенок младенческого и раннего возраста менее приспособлен к разлуке с родными, более слаб и раним. Именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. Ребенок в раннем детстве интенсивно развивается физически, у него совершенствуются психические процессы. В это время они сильно подвержены колебаниям и даже срывам.



Изменение образа жизни приводит, в первую очередь, к изменению эмоционального состояния малыша. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к эмоциональному контакту со взрослым или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Его социальные связи оказываются нарушенными.

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне ,аппетите :малыш отказывается от еды, она может вызвать у него тошноту ,в часы отдыха ребенок продолжает плакать. Разлука с отцом или матерью протекает подчас очень бурно ,экзальтированно ,ребенок не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами.

Медики и психологи различают три степени [**адаптации к детскому саду**](http://ladushki.info/razvitie-i-vospitanie/sadiki-i-nyani/adaptaciya-k-detskomu-sadu.htm): легкую, среднюю, тяжелую.

При легкой адаптации, у ребенка в течении месяца нормализуется поведение по всем основным показателям, он спокойно отправляется в ясли. У ребенка хороший аппетит. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у малыша не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются в течении 30-40 дней, настроение не устойчиво в течении месяца. Значительно снижается активность малы ша, он становится плаксивым и малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Такие изменения сохраняются до полутора месяцев.

Особую тревогу вызывают состояние тяжелой адаптации. В одних случаях дети начинают длительно и тяжело болеть, одно заболевание сменяется другим, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют своей роли — не предохраняют ребенка от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему теперь постоянно приходится сталкиваться. Естественно, это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. При другом варианте тяжелой адаптации возникает неадекватное поведение ребенка. Оно настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием.

Чтобы избежать неприятностей, ребенка нужно готовить к яслям задолго до поступления в них. Как бы хорошо ни был подготовлен ребенок к яслям, первые дни его пребывания в них будут трудными. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Желательно чтобы в первые дни ребенок брал с собой в ясли любимую игрушку. Время вводимое в группе, следует увеличивать постепенно, в течение первой недели это не более 3 часов в день. Если ребенок болезненно реагирует на расставание с вами, то, если это возможно, побудьте первые дни и часы в группе вместе с ним. Вы можете поиграть с малышами, помочь воспитательнице покормить деток. Ненадолго выходите из группы, предупредив ребенка, что скоро вернетесь: это поможет ему постепенно отвыкнуть от вашего постоянного присутствия.

Увеличивать время пребывания в новом коллективе можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка. Целесообразно сохранить в период адаптации привычные для малыша приемы ухода за ним, даже если они противоречат установкам воспитателя: убедите его покачать вашего малыша перед сном, дать пустышку, если ребенок к этому привык. Требования дисциплины не должны исключать индивидуального подхода к каждому ребенку. Воспитатель на первых порах ни в коем случае не должен насильно заставлять детей делать что- то не так, как они привыкли, поскольку страх, возникающий в такой ситуации, значительно осложнит привыкание к новым условиям. Во время адаптации малыши особенно остро нуждаются в защищенности, эмоциональном комфорте.