**На пороге детского сада. Дезадаптация.**

*Признаки дезадаптации.*

**Сон.** Это первое, на чем может сказаться эмоциональная и психологическая перегрузка ребенка, посещающего детский сад. Ребенок может начать просыпаться среди ночи, плакать, не просыпаясь, говорить во сне. Ребенок, который раньше вставал среди ночи и писал на горшок, может начать писаться в кровать. Ребенок, который писался один раз за ночь, может начать писаться чаще. Может измениться ритуал отхождения ко сну: из спокойного и самостоятельного может стать длительным, требующим присутствия родителей, с капризами перед сном и нетипичным для ребенка поведением. Изменение сна - это один из первых признаков, который появляется в результате психологической перегрузки при посещении детского сада.

**Поведение ребенка до и после детского сада.**Если вы все сделали правильно, и ребенок пошел в детский сад легко и с удовольствием, на второй или третьей

неделе ситуация может измениться. Ребенок может начать капризничать с утра и говорить, что он не хочет идти в детский сад, аргументируя это тем, что он не выспался, плохо себя чувствует, хочет сегодня остаться дома. Точно так же поведение после детского сада должно быть вами тщательно проанализировано. Гиперактивность, агрессивность, капризность, нетипичная для ребенка, или, наоборот, апатия, пассивность, сонливость, нежелание заниматься ранее интересовавшими вещами должны насторожить.

У детей, которые даже в домашних условиях имели проблемы с едой, дезадаптация к детскому саду очень часто выражается в нежелании есть в детском саду. Боязнь прийти в детский сад к завтраку, остаться там на обед, негативная реакция малыша на запах еды в детском саду - это результат общего стресса, который ребенок переживает в адаптационный период. Если не обратить на это внимание вовремя, стресс от нежелания есть в детском саду можно довести до рвотной реакции на еду, предлагаемую в детском саду, или до дискинезии желчевыводящих путей.

Одним из неярких, но очень важным признаком детсадовской дезадаптации является *изменение взгляда и мимики ребенка, его осанки и манеры двигаться*. Не стоит

думать, что это пройдет само собой.

*Частые респираторные заболевания* и обострение хронических заболеваний - один из самых распространенных признаков того, что нагрузка при посещении

ребенком детского сада ему не по силам.

**Положительная реакция на детский сад**

Положительной реакцией на детский сад или благоприятным адаптационным периодом можно считать отсутствие всех вышеперечисленных признаков - как поведенческих,

 так и физиологических. В качестве примера: ваш малыш пришел из детского сада с хорошим настроением и с порога сказал вам, что он уже большой, что теперь он

все будет делать сам - сам разденется, сам поставит аккуратно свои ботиночки, сам пойдет мыть руки, а когда сядет за стол, скажет, что сейчас он вам покажет,

 как едят взрослые дети.

**Как компенсировать нагрузку детского сада**

Первое посещение ребенком детского сада должно быть ознакомительным, в вашем присутствии. Невозможно в первый день посещения нагрузить ребенка двойной

информацией. Первое: новая обстановка, территория, игрушки; второе: большой детский коллектив и совершенно незнакомая ему взрослая тетя - воспитатель.

Вы пришли в детский сад (это эффективнее сделать во второй половине дня, когда нет вероятности встретить плачущего при расставании с мамой ребенка),

 поднялись в группу, познакомились с воспитателем, заглянули в комнату для игр, нашли шкафчик, в котором будет храниться одежда малыша. Воспитательница

 вместе с вами и малышом прошла в спальню, показала, где дети спят, прошла в туалет, объяснила малышу, что он должен делать, если захочет писать или какать.

 На этом ваше первое посещение детского сада закончилось.

Второй раз вы можете погулять с детьми вашей группы на площадке детского сада. Это уместно сделать во второй половине дня, чтобы ваш малыш увидел, что всех

из сада забирают. Первое часовое посещение детского сада можно по договоренности с воспитателем провести как в первой половине дня, так и во второй,

 что может быть оправданно как режимом дня вашего ребенка, так и вышеперечисленными факторами. Достаточно эффективно бывает несколько дней погулять с детьми на площадке детского сада, и на второй-третий день после прогулки отвести ребенка в группу.

Хорошо зарекомендовал себя индивидуальный график посещений. Например, четыре дня в неделю рабочих - три выходных, или два дня в неделю ходим в детский

 сад только до обеда. Возможны и другие варианты - в зависимости от особенностей ребенка и расписания занятий в детском саду. Самое главное, чтобы ваш индивидуальный график не нарушал психологического комфорта пребывания ребенка в детском саду.

Обратите внимание на то, что в детском саду не предусмотрены каникулы. Несмотря на то, что нагрузка в детском саду иногда даже больше, чем в школе, -

по времени пребывания и в силу возраста ребенка. Поэтому исходя из возможностей вашего ребенка предусмотрите "каникулы". Два месяца ходим - неделю отдыхаем.

Либо: две недели ходим - три-четыре дня (выходные плюс пару дней) перерыв. Если вы не научитесь по состоянию ребенка определять нарастающую усталость и

 давать малышу возможность отдыха, он будет заболевать самыми банальными респираторными заболеваниями, т.к. на фоне усталости будет снижаться иммунитет.

Как можно больше разговаривайте с ребенком о том, как он провел день в детском саду. Вопросы должны быть простыми, неэмоциональными. Что ты ел? Во что

 вы играли? Во что вы играли на улице? Как ты одевался? Что сказала воспитательница? Если вы чувствуете, что малыш не хочет обсуждать с вами детский сад,

 это может быть сигналом того, что детский сад им воспринимается негативно.

Дело в том, что рассказать о своих переживаниях, которые неприятны, ребенку очень сложно. С одной стороны, он не всегда правильно может оценить степень

своей вины в возникшей неприятной для него ситуации. С другой стороны, рассказ о неприятных переживаниях - это еще раз переживание этих событий.

Нежелание ребенка говорить о неприятных ему вещах выступает как психологическая защита.

Если малыш рассказал вам нечто ужасное с вашей точки зрения, постарайтесь не напугать его вашей эмоциональной реакцией. Спокойно, тем же тоном

продолжайте задавать уточняющие вопросы. Постарайтесь своим разговором не усугубить психологический дискомфорт, возникший у ребенка.

Научите малыша правильному поведению в складывающихся непростых ситуациях в детском саду.

Совершенно невозможно после детского сада посадить ребенка перед телевизором, а еще хуже - перед компьютером. Во-первых, в этом случае ребенок лишен всякого общения с родителями. Во-вторых, просмотр телевизора и игра на компьютере являются сильно возбуждающими видами деятельности, несущими новую, не всегда позитивную информацию, что для ребенка, посещающего детский сад, будет явной перегрузкой. Исключением из этого правила может быть короткий любимый мультфильм,

который ребенок смотрит сидя у вас на коленях.

Очень полезно сразу после того, как вы пришли из детского сада, посадить ребенка в наполненную ванну на 30-40 минут.

Это даст малышу возможность очень эффективно релаксировать нагрузку детского сада, смыть со слизистых патогенную флору и разделит ваш день на до и после ванны. До - детский сад, после - чистенький, тепленький, в домашней одежде - любимый вами ребенок.

Адаптационный период к детскому саду не должен совпасть ни с какими другими кардинальными изменениями в жизни ребенка. Это особенно значимо для детей

в возрасте до 3 лет. Рождение младшего брата или сестренки, переезд, отлучение от груди, прощание с соской или бутылочкой,

переселение в новую кроватку или другую комнату, развод родителей или появление в семье нового человека лучше разнести по времени с походом в сад.

**На пороге детского сада. Все об адаптации**

Каждую семью, планирующую отвести своего малыша в детский сад, волнуют вопросы адаптации. Хочется, чтобы привыкание к новой среде, к новым людям прошло для ребенка наиболее комфортно. Как этого достичь?

*Детский сад до 3 лет*

Строго говоря, не существует детей, которым было бы полезно посещать детский сад до исполнения им 3-4 лет, и чем ребенок младше, тем ситуация может быть труднее. Тому есть несколько причин.

Ни физиологически, ни психологически ребенок в этом возрасте не готов к расставанию с матерью, с семьей. Помещение малыша в ясли - это всегда стресс

для него. На этот стресс организм ребенка откликается более или менее выраженной астено-невротической реакцией.

**Если осенью в детский сад...**

Большинство родителей считает, что подготовить ребенка к школе необходимо. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна.

Если же в семье решили, что малыш должен пойти в детский сад (например, будущей осенью), то за оставшееся время (хорошо, если в вашем распоряжении от

 трех месяцев до полугода) вам предстоит подготовить его и себя к этому событию.

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Обратите внимание на режим дня ребенка. Постепенно он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени,

когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих

предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся с помощью детей друзей или родственников смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша

нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

*Вашего ребенка сложно накормить?* Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте

 меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи,

что через некоторое время может привести к улучшению аппетита.

Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься

 о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить

его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду -

самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море),

 при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью

(кефир, молоко, сок из холодильника).

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими,

 хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня,

 то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу

 ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), годятся такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствие мамы у них ухудшается сон

 и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей

является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении

элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое

внутреннее состояние должна изменить мама.

На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить ее отлучиться. Например, ему

нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком

в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать.

При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад,

мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать,

помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать

 на отказ, находя компромиссный вариант.

Наверное, вам не раз приходилось наблюдать картину: два малыша дружно играют, но вот приходит третий, и игра разлаживается, кто-то обиженный уходит,

 и оставшиеся два ребенка продолжают мирно играть. Не стоит сильно радоваться, если ваш ребенок остался среди играющих. В другой компании расклад

 может быть иной. Лучше, если вы найдете способ корректно обратить внимание детей на сложившуюся ситуацию. Не стоит ругать их: даже 7-8-летним

сложно дружить втроем, что же говорить о малышах. Предложив им вариант, при котором никто не будет обижен, вы учите детей отстаивать свои интересы,

не ущемляя при этом других.

Хорошо, если у вас во дворе или летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди.

Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы

только друг с другом и с "дежурной" мамой.

Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

**Адаптационный период в детском саду.**

Адаптация к детскому саду – тяжелое время, как для каждого ребенка, так и для родителей. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение

 сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша, приводит к необходимости

 устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к посещению детского сада

 заранее, уделяя ему в этот период особое внимание, так как ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывает тревогу за

своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада.

Адаптация (от лат. - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: достигнутого уровня психического и физического

 развития, состояние здоровья, степени закаленности, сформированности навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,

 личностных особенностей самого малыша, а также уровня тревожности и личностных особенностей родителей.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики)

или негативным (стресс) результатам.

Выделяют три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза, или период дезадаптации – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, снижение веса, нарушению сна, снижению аппетита,

 регресс в речевом развитии, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость.

2. Подострая фаза или собственно адаптация характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным

параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами.

3. Фаза компенсации - дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов, в результате

дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе. К основным критериям адаптации

относятся:

• поведенческие реакции;

• уровень нервно – психического развития;

• заболеваемость и течение болезни;

• главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

1. Легкая адаптация, характеризуется временным нарушением сна (нормализуется в течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней). Неадекватные

эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит

 в норму за 20-30 дней. Характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются. Функциональные нарушения практически

не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

 2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней),

 речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за

30-35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например,

острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением

аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается

проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

 Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации,

как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

4. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовский» ребенок.

Основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;

-наличие у ребенка своеобразных привычек;

-неумение занять себя игрушкой;

-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;

-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Ниже приведены рекомендации для родителей, помогающие ребенку в адаптации к новым для него условиям:

 • Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.

 Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

 Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

• Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть, одеваться и

т.п.

• Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое

время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после

обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе

ребенок привыкнет к своему особому положению.

• Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик,

 не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что

ему может быть там интересно, чему он сможет научиться. Следует проговорить с ребенком и возможные трудности, к кому он может обратиться за помощью,

например, когда захочет пить, как он это сделает.

• Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.).

• Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с

ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

• Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить,

 если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

• Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать

ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы

его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите «сцену прощания». Как

правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например,

 о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда

 ваше расставание будет проходить спокойно.

• Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое

условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее

 расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.

• По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл,

что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений.

 Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

• Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних

обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском

саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

Адаптационный период считается законченным, если:

• Ребенок ест с аппетитом;

• Быстро засыпает, вовремя просыпается;

• Эмоционально общается с окружающими.

• Играет.