

## **Адаптация к детскому саду. Психолог советует.**

Детский сад – важный этап в жизни практически каждого ребенка. Этот новый период сопряжен с многочисленными изменениями в его жизни:

- он остается без мамы;
- вокруг огромное количество новых для него детей;
- появляется строгий режим, который необходимо соблюдать;
- непривычная еда;
- новое помещение, в котором ему приходится находиться и т.д.

Важно понимать, что даже для взрослого человека смена привычного уклада жизни вызывает стресс. Ребенок подобные изменения воспринимает точно так же. Вне зависимости от возраста человеку нужно время, чтобы адаптироваться к переменам. Только в отличие от взрослого ребенок находится в глубочайшем непонимании. Он не знает, что это с ним происходит, он не умеет избавляться от плохого настроения, снимать психоэмоциональное напряжение, расслабляться и помогать себе сам.

Именно поэтому то, как пройдет адаптация: насколько легко и быстро, - во многом зависит от взрослых... От их поддержки, реакций, адекватности.

### **Признаки готовности ребенка трех лет к саду:**

- интерес к игре со сверстниками;
- развитые навыки коммуникации (умение знакомиться, вливаться в игру, привлекать в свою игру, делиться игрушками);
- умение следовать инструкции взрослого (имеется в виду в совместной со взрослыми деятельности: как правило учебной);
- развитая связная речь;
- сформированные навыки самообслуживания (мыть руки, проситесь и пользоваться УНИТАЗОМ, самостоятельно есть).
- навык САМОСТОЯТЕЛЬНОГО засыпания (дома в выходные дни обязательно спать днем).

Для ребенка детский сад – это СТРЕСС... но стресс, посильный при правильном подходе родителей. Очень важно на этапе адаптации к саду помочь ребенку для того, чтобы:

1. Формировать адаптивные возможности, которые в дальнейшем ребенок будет использовать во взрослой жизни,
2. Не допустить истощения организма в моменте (стресс «съедает изнутри» не только взрослых, для детей это тоже частый исход непрекращающихся негативных переживаний; отсюда – опять болезни, недомогания, истерики).

Период адаптации у детей может проходить от трех недель до трех месяцев, иногда и больше. В это время здоровье ребенка может ухудшаться, так как стресс снижает работу иммунной системы. Привыкание к условиям детского сада у каждого ребенка проходит индивидуально.

**Задача взрослых на этапе адаптации:** родителям и воспитателям быть внимательными к любым отклонениям в поведении ребенка.

Ребенок способен адаптироваться к этому стрессу и пережить его. Но процесс этот во многом зависит от того, присутствовали ли до этого в жизни ребенка тренировки нервной системы. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.

**По степени тяжести выделяют три степени адаптации. Легкая адаптация длится до 20-21 дня. Средняя по тяжести адаптация длится 20-60 дней. Тяжелая адаптация длится более двух месяцев, может затянуться и на полгода.**

### **Что же мешает адаптации:**

- отсутствие подготовки ребенка к саду;

- излишняя привязанность к маме;
- стремительная смена образа жизни (когда родители преждевременно и без плавного вхождения оставляют ребенка сразу на сон или даже на весь день);
- повышенный уровень тревожности родителей (особенно мамы);
- ограничение самостоятельности малыша;
- воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- детские травмы у родителей при воспоминании о саде;
- ребенок на учете у невролога и других специалистов;
- болезненность малыша (природный слабый иммунитет);
- отсутствие в доме адекватного режима дня, подходящего малышу по возрасту;
- мамино резкое «исчезновение»;
- несформированность навыков самообслуживания;
- запугивание детским садом (сознательное или случайное)
- дополнительные стрессовые факторы: переезд, рождение второго ребенка, развод и т.д.;
- отсутствие у мамы твердого решения о необходимости детского сада;
- скрытые выгоды у взрослых от того, что ребенок не ходит в д/с;
- непоследовательность взрослых:
  - сегодня проспал – в сад не идем;
  - на выходных спим до обеда и ложимся за полночь и т.д.;
- неумение родителей выдерживать негативные детские эмоции;
- отсутствие родительской помощи в проживании данного этапа.

С каждым из вышеперечисленных пунктов НУЖНО и ВАЖНО работать.

К примеру, чтобы снять чрезмерную привязанность к маме, рекомендуется оставлять деток с папами, бабушками, тетями...

На этапе адаптации, а иногда и после нее мамы могут услышать: «Мама, а можно сегодня не пойдем?» При этом ребенок может не истерить, но периодически начинает канючить. Почему так происходит?

1. Ребенок еще не адаптировался.
2. Ребенок еще не обзавелся друзьями в саду.
3. Идет простая проверка границ.

Как реагировать?

- сохраняйте спокойствие, Не взрывайтесь, пожалуйста. В такие моменты очень нужна поддержка;
- успокаивать и настраивать на позитивный лад. Всегда говорите: «Я вечером за тобой вернусь, и мы поиграем дома». При этом обязательно нужно сделать вечером то, о чем вы говорили. Если забирает ребенка бабушка – сообщите ему об этом, Иначе малыш будет ждать именно вас – и расстроится, когда будут обмануты его надежды.

**Что можно сделать уже в процессе, когда ребенок НАЧАЛ ходить в д/с? Во-первых, УТРОМ:**

- поиграть дома – обязательно – минут 10;
- дать выбрать игрушку;
- придумать интересную игру по дороге;
- не торопиться
- в первое время соблюдать ритуалы прощания

**Во-вторых, облегчить подъем.**

Для многих родителей процедура утреннего подъема детей в сад – ежедневная ПРОБЛЕМА, о которой даже думать не хочется...

**Правила, которые ЗНАЧИТЕЛЬНО облегчают пробуждение и отлично работают:**

1. РЕЖИМ, отход ко сну (до 21-00) и пробуждение в одно и то же время значительно облегчат ситуацию.
2. Подъем должен быть плавным, спокойным, Заложите на пробуждение хотя бы 20 минут. Не ждите, что ребенок вскачет по щелчку.
  - не дергайте ребенка сразу, пытайтесь его поднять;
  - не трясите;
  - не включайте резко свет; не издавайте резких звуков;
  - прежде чем дотрагиваться до него , тихонько позовите его по имени, обозначив свое присутствие. Затем повторите его имя чуть громче;
  - тактильный контакт начните с поглаживания руки и ноги, Движения должны быть очень мягкими, нежными;
  - здорово, если есть возможность поваляться и пообниматься, Это даст выброс гормона окситоцина, что приводит к росту доверия, снижению раздражительности как у вас, так и у ребенка;
  - здорово ели есть ритуал пробуждения – приятная музыка, обнимашки, щекоташки, беседа «Что тебе снилось?» и т.д.

И в-третьих, после детского сада важно ограничить просмотр телевизора и использование гаджетов (поскольку они дают дополнительную эмоциональную нагрузку), то же самое сделать с посещением шумных мероприятий, магазинов с огромным количеством людей и т.д.

Кроме того, облегчить принятие садика как данности позволят следующие простые действия в течении дня:

1. Приводить ребенка как минимум за полчаса до завтрака. В это время у воспитателя есть время, чтобы уделить его малышам.
2. Планировать заранее вечер, чтобы уделить время сыну или дочке.
3. Пораньше забирать из детского сада на этапе адаптации.