

## **Первый раз в детский сад: об адаптации в раннем возрасте**

Сколько тревог и волнений переживает семья, когда малыш подрос, и его собираются отдать в детский сад? Какое нелегкое время для мамы и дитя. Но любые трудности можно преодолеть, если проявить терпение и заручиться помощью специалиста. Разберемся в начале, что происходит в этот период времени с ребенком.



**Процесс адаптации** – это привыкание, приспособление организма к новым условиям существования. Этот период достаточно серьезное испытание для психики малыша и его организма в целом. Поэтому особенно важно, как мы подготовим к этому периоду себя и своего ребенка.

Необходимо заранее, за 2-3 месяца приблизить домашний режим, а также правила питания, сна и туалета к требованиям детского сада. Поэтому в семьях, где дети укладываются спать поздно, а именно, дневной сон с 14-15, а ночной с 23-24, родители должны заранее постепенно перестраивать детский режим таким образом, чтобы он соответствовал режиму детского сада. Необходимо заранее приучить ребенка к твердой пище, есть самостоятельно, не играть и не читать во время еды. Родителям лучше заранее позаботиться о приучении своего малыша к горшку, а именно о привычке справлять свои потребности в горшок, а не в штанишки.

В первое время посещения ребенком ДОО маме нельзя демонстрировать свое тревожное состояние, которое передается ребенку, не фиксировать свое внимание на отрицательных деталях, только уверенный положительный настрой. От того насколько мама открыта воспитателю, доверяет ему, и готова сотрудничать с ним зависит адаптация ребенка. Мама должна помнить о том, что ее эмоциональная связь с ребенком раннего возраста еще очень сильна, а потому любое ее сильное переживание "заставляет" малыша больше тревожиться. Поэтому самоконтроль и стабилизация собственного состояния мамы - это профилактика расстройств у ребенка в процессе его адаптации.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьям, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации.

Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому маме не следует, приведя его, домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке с взрослым, расслабляющей музыке.

Наиболее **распространенный источник напряжения** в период адаптации - это присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.

**Другой источник напряжения** – повышенные требования к произвольной регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность «побеситься» дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры с братом, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе.

#### Адаптационный процесс может иметь разную степень тяжести на различных этапах.

**Легкая адаптация:** ребенок в норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первых 2-3 недель посещения сада.

**Средней тяжести:** сдвиги в поведении нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

**Тяжелая адаптация:** ребенок часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить, как физическое, так и психическое истощение организма.

Для большинства детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) характерна адаптация тяжелая или средней тяжести (от 16 до 32 дней).

Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца. Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям:

"Ну, пока" и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.

### «Что делать, когда возникают трудности в адаптации?»

Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволяется есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни), тем более он будет коллективистки настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания, но труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

Итак, причины плохой адаптации могут быть разные:

во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях,

во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему,

в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагоприятной атмосферы в семье.

Если настроение ребенка вызывает опасение, следует расспросить его о тех возможных проблемах, которые были в саду. Если ребенок на что-то пожаловался – то на это стоит обратить внимание. Естественно, дети излагают свою точку зрения на происходящее не всегда объективно; иногда откровенно могут оклеветать воспитателя (ну вот не хочется ходить в садик, потому, что там пропадает его избалованность и исключительность, и он делает все, чтобы мама его оттуда забрала); случается, что дети просто фантазируют. Поэтому всегда стоит выяснить подробности у воспитателей (**не сразу обвинять, а именно выяснить**).

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком

"в неурочное время" - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

В случае если адаптация ребенка проходит тяжело и затягивается, надо подумать, возможно, лучше подождать с детским садом общего типа до 4-5 лет. В сложных случаях родители могут и должны обращаться к психологам и психоневрологам, которые работают как в детских садах, так и медико-психолого-педагогических центрах системы образования.