

«В первый раз в детский сад»

**Наступает новая жизнь,
когда маленький ребенок
впервые выходит в мир.**



**И начинается большая
жизнь, обычно,
с детского сада.**

Тема адаптации ребенка к детскому саду всегда актуальна - и для родителей, и для малыша это серьезное испытание и стресс. Стресс и изменения в поведении ребенка неизбежны, только степень выраженности этого стресса может быть разной.

В чем же состоит детский стресс?

В необходимости взаимодействовать с чужими людьми и изменившихся условиях жизни. Ребенок впервые попадает в **социум** и остается без помощи родителей. Это абсолютно другой мир, где действуют совершенно иные правила, нежели в привычной для него среде дома - семьи.

В семье ему уделяется все внимание, в семье мама или папа решат любую проблему, ребенок всегда ощущает психологическую «страховку». В садике же он один из многих, и именно это является главным потрясением для психики ребенка в период адаптации - ему впервые приходится гасить свои эгоистические порывы ради получения элементарных благ - например, чтобы завладеть какой-то игрушкой (дома для этого прилагать усилий не требуется, как правило). Поэтому уместно говорить о психологической готовности ребенка к садику. Если психика ребенка достаточно сформирована, чтобы воспринять **новый тип существования**, если дома ребенка подготовили постепенно к отрыву от матери и отца - адаптация пройдет почти безболезненно. Если же ребенок ещё не готов, ещё недостаточно развит в социальном плане, слишком привязан к матери - на приспособление к садику уйдет много времени и сил.

Стоит учитывать **индивидуальные особенности** малыша при определении его в детсад - в возрасте 3 лет они обычно уже вполне проявлены. К тому же дети, как правило, наследуют характер и темперамент родителей, поэтому мамам и папам стоит лишь честно посмотреть в зеркало, чтобы понять, как обживется в новой для себя среде их ребенок. Если, например, родители - одиночки, любящие совместный покой без родственников и друзей, то вероятнее всего их ребенок не будет гореть желанием познакомиться с каждым встречным в садике.

Своеобразной платой за адаптацию ребенка, явлением почти неизбежным, станут **частые болезни** малыша. Это нормально, организм ребенка из «тепличных» условий попадает в достаточно жесткие; в садике происходит постоянный «обмен» микробами. Постепенно иммунная система ребенка приспособится к изменившимся условиям, и болеть он станет реже. К тому же поначалу болезни малыша могут иметь «механический» характер - например, нервозность в результате недосыпания, вызванного в свою очередь непривычным режимом, или проблемы с пищеварением в результате употребления непривычной пищи.

Также может наблюдаться «регресс» в развитии ребенка, когда он словно забывает элементарные вещи, которые освоил ещё полгода назад - ребенок забывает как пользоваться бытовыми приборами, хуже говорит, игры его упрощаются, он будто погружается в себя. Это естественно, потому что новая среда слишком агрессивна поначалу для индивида, предъявляет слишком высокие требования, и **необходимо время**, чтобы ребенок мог перестроиться.

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДООУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.
2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду.

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

Степени адаптации:

- ✚ Легкая адаптация
- ✚ Средняя адаптация
- ✚ Тяжелая адаптация
- ✚ Очень тяжелая адаптация

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

Стресс у малыша может выплеснуться в виде – капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

Стрессовые факторы для ребенка:

- отличное от семьи демографическое положение;
- один взрослый и много детей;
- достаточно строгие, дисциплинарные правила, за невыполнение которых ребенка могут отругать;
- игнорирование некоторых потребностей ребенка;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, часть из которых может не нравиться ребенку.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ родителей в период адаптации

1. Недооценивание важности периода адаптации, **резкое погружение** ребенка в среду ДОО. Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, педагогов, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры) Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами» Я предпочитаю ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.

2. **Нарушение** принципа систематичности, **последовательности** (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве. К тому же перерывы в посещении – демонстрируют ребенку, что есть и другой вариант, которого всеми силами нужно добиваться.

3. **Внезапное исчезновение** при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. **Несоответствие питания**. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу, приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.

5. **Несоблюдение единства требований** дома и в ДОО. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. **Несоответствие режима дня**. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)

8. **Невнимание к социализации**. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык,

контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. **Неправильный настрой** ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроения способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. **Стремление развлечь ребенка** в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. **Наложение кризисов**, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. **Чрезмерная тревожность, озабоченность**. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболит, он непременно заболит, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

13. Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Мною замечено, что дети работающих матерей адаптируются легче.

14. **Отсутствие необходимости в посещении ДОО**. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

15. **Неготовность родителей к негативной реакции ребенка** на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

16. И еще раз о целесообразности. Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет! Ну не нужны двухлетке игры со сверстниками. Они в этом возрасте все равно не играют вместе, а просто рядом.

Всю прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.

Что делать?

1. Утром заводите будильник – чтобы хватало времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте дорогу – которой будете добираться до садика, и во сколько надо выходить из дома – чтобы **все успеть без спешки**.

2. Если адаптация проходит тяжело - приводите ребенка **пораньше**, чтобы воспитатель мог уделить побольше внимания вашему ребенку, проделать с ним какой-то ритуал (попить водички посидеть в обнимку, поглядеть в окно, положить его на кроватку полежать...) – что сложно сделать, если в группе уже 20 детей.

3. Положите в рюкзачок, или предложите ребенку взять с собой в руках - **любимую игрушку** или дорогую ему вещь.

4. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным – **не ругайте** его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку.

5. Если ребенку очень тяжело расставаться с Вами – дайте ему на прощание **«кусочек себя»** - вашу небольшую фотографию, носовой платочек – который пахнет вашими духами...

6. Если ребенку трудно расстаться с мамой – пусть какое-то время его отводит в садик **бабушка/дедушка или папа**

7. Чтобы ребенку было легче ориентироваться – **расскажите**, что будет происходить в детском саду – «Сначала ты поиграешь игрушками, потом позавтракаешь, потом позанимаешься, а когда вы с детьми выйдете на прогулку – я приду за тобой».

8. Если Ваш ребенок впал в регресс на какое-то время (вернулся к соске или бутылочке, «разучился что-то делать») - не стыдите его за это, и не впадайте в панику. Это **временное состояние**, которое помогает малышам расслабиться и успокоиться, как бы вернувшись в детство – и получив необходимое спокойствие.

9. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком **легко и быстро**. Долгие прощания – с обеспокоенным выражением лица – вызовут у ребенка тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу. Дети чаще всего успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

10. Спокойно и **доверительно** разговаривайте с воспитателем – ребенок, видя контакт между родителем и воспитателями, легче останется в садике.

11. Вечером приходим за ребенком в **хорошем настроении**, с улыбкой, не проявляя обеспокоенность. Одевая, - говорите, что очень соскучились и все время думали о нем, вспоминали. Хвалим, за то, что провел время в детском саду с ребятами, интересуемся – что он успел сделать. Продукты творческой деятельности ребенка – берем домой, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что тоже выполняет важное дело, как мама и папа на работе.

12. Вечером и выходные **уделяем** ребенку **больше внимания**, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем, общаемся. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр ТВ, а лучше вообще исключаем. В общем создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.

13. В присутствии ребенка – рассказываем знакомым **с гордостью** о том, какой он уже взрослый, так как ходит в садик.

14. В дальнейшем, родители должны как можно чаще **советоваться с воспитателем**, совместно анализировать поведение, настроение и состояние ребенка. Если появятся признаки усталости – стоит приводить несколько дней ребенка только на прогулку или удлинить выходные за счет хотя бы понедельника.

15. В дальнейшем – научить ребенка по пальчикам (загибая) или используя магниты на холодильнике (передвигая) – считать сколько дней он уже сходил, и сколько осталось до выходных.

16. **ПОМНИТЕ!!!** Если ребенок не будет посещать ДОО более 21 дня – придется адаптироваться к садiku повторно. Старайтесь **не делать** таких **больших перерывов**.

Техника расставания:

Вы оставляете в детском саду встревоженное, а то и ревущее чадо? Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит?

Вот еще несколько несложных способов смягчить расставание:

- Найдите "прощальное" окошко. Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлете воздушный поцелуй;
- Обеспечьте посредника. Если такое возможно, сдавайте ребенка каждый раз одной и той же воспитательнице;
- Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, привнесут позитивные моменты в вашем расставании;
- Выберите удобные точки отсчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать малышу, что вы вернетесь не в пять часов, а после "тихого часа" или перед обедом.



ЗАБОЛЕВАНИЯ в период адаптации

1. **Эмоциональный шок**, который переживает ребенок, резко снижает защитные силы организма. То есть заболевания носят психосоматический характер – как защитная реакция на дискомфорт, переживания ребенка. Психосоматическая защита: это и повышение температуры, и затрудненное дыхание, рвота, желудочно-желудочные расстройства, озноб, сыпь на коже...

Заболев, ребенок возвращается в привычную домашнюю обстановку, в которой он хорошо адаптирован. Такой «уход в болезнь» - будет продолжаться, пока ребенок окончательно не приспособится к условиям детского сада, не почувствует себя в безопасных и привычных условиях. Предотвратить это уход в болезнь – можно путем снижения интенсивности нагрузки, то есть, сократив время пребывания ребенка в ДООУ. Может также нарушиться сон, снизиться вес – это все результат стрессовых нагрузок.

2. Вторая причина частых болезней в период адаптации – это **инфицирование от других детей**, так как любой вирус передается и заразен. В скором времени ребенок выработает иммунитет и перестанет часто болеть. Стоит заметить, что даже небольшое покраснение горла или небольшой насморк – это противопоказание для посещения группы на этапе адаптации. И на 5-7 день посещения ДООУ – по статистике – каждый ребенок заболевает ОРЗ.

Терпения Вам, успехов малышам.

Педагог-психолог Семенова А.А.