«АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ».

  Как только ребенку исполняется три года, то даже и вопроса не стоит о том, стоит, или нет идти в детский сад. Вердикт всегда один «однозначно, да». Бытует мнение, что ребенку после наступления трех лет лучше всего будет именно в саду, чем дома. Да, и маме тоже надо выходить на работу. Детский сад — это обязательная ступень в развитие ребенка, которую стоит пройти.

**Итак, начинается период адаптации ребенка в детском саду - ваше любимое чадо начинает посещать садик каждый день, но вы больше несчастны, чем рады этому событию. Вы с трудом узнаете в маленьком капризном человечке своего ласкового малыша.** Малыш как будто начинает возвращаться в младенчество, происходит регресс во всех достижениях: речь, навыки, игры, будто приостанавливаются в развитии, и Ваше чадо отказываться учиться чему-то новому. Малыш плохо есть, мочит штанишки, капризничает по пустякам, устраивает истерики и… отказывается идти в детский сад. Каждое утро начинается до боли одинаково: ребенок плачет, умоляет не отводить его в садик, ищет отговорки, чтобы остаться дома, обещает быть послушным, проситься к маме. Родительское сердце сжимается при виде такого. Воспитатели жалуются на малыша, он до сих пор не смог завести в садике друзей, целый день сидит один и тоскливо смотрит на двери, когда же придет мамочка…

**Знакомая картина? Вы уже проходили через это?**

Тогда вы знаете, что вся эта жизненная драма ненадолго, всего на некоторое время пока Ваш сын или дочка пройдут адаптацию и привыкнет к детскому саду. А тем, родителям, которые только готовятся отдать своих детей в пенаты детских садов, и напуганы разными страшилками, о том, как там детям плохо, наша статья поможет успокоиться и отнестись к периоду адаптации ребенка в саду без лишних нервов и переживаний.

**Давайте разберемся, в чем же суть адаптации ребенка в детском саду?**

Адаптация в детском саду — это привыкание организма к новым условиям и новой среде. Для малыша, который с рождения до ранних лет все время был дома рядом с мамой и папой, детский сад является той новой обстановкой, неизведанным пространством, с новыми впечатлениями и совершенно другим окружением.

Период привыкания протекает сложно и отражается на всем организме Вашего чада, на его поведении, здоровье и нервной системе. Малыш естественным образом ощущает стресс.

Самым тяжелым и стрессовым в данной ситуации является отсутствие мамы, самого близкого и родного человека. Крошка чувствует себя брошенным, покинутым среди незнакомых людей. Малыш испытывает страх, потому что не знает, как себя вести в новой среде, но явно чувствует, что надо вести себя по-другому, не так как дома. На почве разлуки с матерью и страхом у ребенка начинается стрессовое состояние, которые выражается либо психонервными изменениями в поведении малыша, либо в здоровье. На фоне тяжелой адаптации ребенка в детском саду малыш может даже начать болеть. Время адаптации зависит от каждого ребеночка индивидуально. Кому-то потребуется пару недель, чтобы привыкнуть к новому образу жизни, у кого-то уйдут на это месяцы, а есть такие дети, которые вообще не могут привыкнуть к детскому саду. Детей с особо сложными формами адаптации следует отдавать в сад чуть позже, но не в три года. По статистике мальчик в возрасте от 3 до 5 лет более уязвимы и привязаны к матери, чем девочки, и адаптация в детском саду может проходить более болезненно для них.

Не стоит забывать и об известном всем родителям кризисе трех лет, когда в психике ребенка проходят коренные изменения, малыш начинает понимать свое «я», ярко формируется его характер и личность. В этот период ребенок очень уязвим, и может плохо воспринимать изменения в его жизни.

Если вы все-таки четко стоите на том, что ребенку следует ходить в детский сад, вам нужно следовать советам специалистов и педагогов, чтобы адаптационный период в детском саду прошел менее болезненно для вас и вашего ребенка. Как правило, в современных детских учреждениях уже есть разработанные схемы по улучшению адаптации детей в саду.

**Подготовка к детскому саду**

* Подготовку к детскому саду нужно начинать неспешно и постепенно знакомя кроху с новым режимом и окружением.
* Для начала мама водит малыша на дневную и вечернюю прогулку, чтобы ребенок познакомился с воспитателями, детьми, но знал, что за ним скоро придет мама и он здесь ненадолго.
* В течение первой недели ребеночка нужно приводить к 9 часам утра, чтобы он не видел слез и других негативных эмоций детей при расставании с мамами.
* В течение вечерней прогулки важно, чтобы крошка увидел, что за детками приходят мамы и забирают их домой.
* Не забудьте поначалу кормить ребеночка дома, потому что малыш может отказаться от еды в новых условиях. Первую неделю мама имеет право находиться рядом с малышом в группе, чтобы он был спокоен. После утренней прогулки ребенок уходит домой вместе с мамой.
* На второй неделе попробуйте оставить ребенка на такое время, то уже без материнского присутствия. Оставляйте крошку на обед, и на первых порах можете быть рядом с малышом.
* На 3-4 неделе ребеночек может спокойно оставаться в саду на дневной сон, и забирать его можно сразу после пробуждения.

Таким образом, при подготовке к детскому саду - самое важное это постепенность. Не стоит торопить события!

**По степени адаптации дети в детском саду делятся на три группы:**

1. тяжелый вид адаптации – на фоне смены обстановки у детей происходит нервный срыв, возникают простудные заболевания. Ребенок не идет ни с кем на контакт, находясь в саду, не может выбрать игрушку для игры, выглядит встревоженным. Никак не реагирует на замечания или поощрения воспитателей, либо пугается внимания к нему. В данной ситуации очень важно, чтобы родители влияли на малыша дома, рассказывали больше хорошего о жизни в саду и были терпеливыми. Также не стоит пренебрегать советами специалиста (детского психолога), для того чтобы быстрее адаптировать крошку в детском саду.
2. Средняя фаза адаптации — в эту группу входят дети, которые реагируют на перемены частыми простудными заболеваниями. Врач может помочь снизить частоту заболеваний, назначив корректирующие мероприятия, тем самым снизив степень заболеваемости ребенка и обеспечив ему благоприятную адаптации в детском саду и в будущем, когда наступит время идти в школу. Ребенок охотно идет на контакт, играет в разные игры, общается как с воспитателями, так и с детьми, адекватно реагирует на критику и похвалу, может, как соблюдать, так и нарушать нормы социального поведения и правила. Как правило, средний тип адаптации в детском саду длиться около месяца. В течение этого времени ребенок может заболеть, но без особых осложнений.
3. Легкий вид адаптации — самая благополучная группа детей, для которых новые изменения не несут потерь и даже вызывают положительные эмоции. По времени такая адаптация занимает 3-4 недели. Изменения в поведении поддаются коррекции, малыш ведет себя адекватно и практически не болеет. Ребеночек спокойно посещает группу, идет на контакт с окружающими, по своей инициативе вступает в игры, может сам обращаться с просьбами о помощи, сам себя занимает, придумывает игры (например, кормит куклу, играет посудой, строит из кубиков дом). Ребеночек спокойно соблюдает правила поведения, позитивно воспринимает похвалу и замечания, дружелюбен с другими детьми.

Каждый малыш — это индивидуальность, яркая личность. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов: характер ребеночка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша, атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребеночка в сад тоже играет важную роль. Будьте готовы к разным проявлениям: ласковый малыш может стать агрессивным, начнет кусаться, плеваться и ругаться. Или же, наоборот, шустрый и активный малыш может замкнуться в себе, стать обидчивым и капризным.

Для того чтобы облегчить и родителям, и детям адаптационный период в детском саду, психологи разработали характерные особенности поведения в этот сложный период. Эмоциональный портрет ребенка выглядит так:

1. Негативные эмоции — у ребенка развивается депрессия, он подавлен, угнетен, плохо ест и пьет, не хочет разговаривать, не отвечает на вопросы. На смену депрессии приходит возбудимость — ребенок может устраивать истерики, падать на пол требуя игрушки, может начать обижать других детей, после в рыданиях требовать маму и снова впадать в оцепенение. Такие отрицательные эмоции могут возникать по нескольку раз за день. Обычно свои переживания выливаются у малыша в плаче, в хныканье и рыданиях. Среди детсадовской терминологии можно встретить так называемый «плач за компанию», когда дети поддерживают новеньких и подпевают в плаче хором. С помощью хныканья малыша пытается протестовать против того, что родители его оставляют в саду, а сами уходят на работу.

2. Страх — еще один спутник адаптационного периода в детском саду. Даже самые общительные и приспособленные к новизне малыши испытывают страх, оказавшись в новой обстановке среди новых людей. Самым страшным для малыша оказывается факт того, что мама его предала и бросила. Чтобы преодолеть детский страх, старайтесь на первых порах раньше забирать ребенка и рассказывайте ему о своей любви. Вскоре на смену страху придет уверенность, и спокойствие что мама его заберет в любом случае.

3. Гнев — причина страхов ребенка, может вырваться наружу, и маленький ребенок превращается в агрессора, манипулятора и даже может начать драться. Малыш чувствует себя беспомощным и беззащитным в новой обстановке детского сада и потому всеми мыслимыми и немыслимыми способами пытается защитить себя и выразить свое «я».

4. Позитивизм — обратная сторона негативных эмоций и главный их гаситель. Чем раньше у ребенка появиться положительные эмоции на все новое, что с ним происходит, тем легче пройдет адаптация.

5. Социальные контакты — легче всего адаптация проходит у коммуникабельных малышей, которые легко идут на контакты с другими людьми и любят общение другими детьми. Но не расстраивайтесь, если ребенок замнут, держаться особняком и «неприступный как скала», через время наступит так называемый период «компромиссного контакта» — это когда ребенок начинает сначала общаться только с взрослыми. Негативные проявления адаптации будут исчезать по мере того, как ваш ребенок научиться ладить не только с взрослыми, но и с детьми из группы.

6. Познавательная деятельность — идет наравне с позитивными эмоциями. Познавательная деятельность трехлеток ассоциируется с игрой, но на фоне изменений ваш маленький активный почемучка может стать ленивым и потерять интерес к игрушкам и играм в целом, но это временный процесс. Как только малыш привыкнет к новым условиям, его познавательные центы снова активируются и стресс улетучиться.

7. Социальные навыки — под влиянием переживаний малыш может на время забыть то, что он умел до того, как пошел в сад. Воспитатели могут выказывать недовольство по поводу того, что ребенок не умеет сам раздеваться-одеваться, его надо докармливать с ложечки, водить на горшок и.т.д. но после того как ребенок более-менее адаптируется в новой среде в саду он опять вернется к усвоенным навыкам и к тому же легко будет запоминать новые.

8. Развитие речи — от стресса у некоторых детей может наблюдаться регресс речевых навыков. Ребенок почти не общается с вами, отвечает однозначно, говорит младенческими словами. Это итог тяжелой адаптации в детском саду. Во время легкой адаптации речь ребенка не сильно меняется. Но в любом случае, во время привыкания ребенка к новым условиям в саду словарный запас менее активно пополняется.

9. Двигательная активность — важно не перепутать гиперактивность ребенка, или заторможенность с темпераментом во время адаптационного периода в детском саду.

10. Сон — в самом начале ребенка очень сложно уговорить поспать. Как правило, ребенок отказывается спокойно засыпать и плачет, встает в кровати, капризничает, зовет маму. Постепенно ребенок начинает привыкать к новому укладу и начинает засыпать в саду, но сон его может быть тревожным, малыш может просыпать и засыпать по нескольку раз во время дневного сна. Не переживайте, как только ребенок окончательно адаптируется в новом окружении его сон станет спокойным и беспрерывным.

11. Аппетит — аппетит ребенка зависит от степени тяжести его адаптации в детском саду. В самых тяжелых случаях привыкания ребенок может либо объявить голодовку и практически ничего не есть, либо наоборот показать «волчий аппетит» и есть много. Постепенно аппетит ребенка должен прийти в норму что и будет явным показателем того насколько хорошо ребенок освоился в садике. Не переживайте если на фоне стресса ваш ребенок похудеет, как только он привыкнет к новой среде и его аппетит вернется на круги своя, ребенок снова начнет поправляться.

Отдавая своего ребенка в садик, особое внимание уделите его здоровью. Малыш, который часто болеет, может быть капризным, легко утомляется в новом окружении. Таким детям очень сложно расставаться с родителями, адаптироваться к новым условиям.

Особый подход требуется и к детям со слабой нервной системой. Адаптация ребенка в детском саду с неустойчивой психикой должна происходить постепенно с участием родителей, которым следует очень часто хвалить и подбадривать малышей, когда те усваивают новую информацию. Дети с ослабленной нервной системой хуже всего переносят новые изменения. Они могут не плакать, а просто отказываться от еды, замыкаться в себе — эти признаки должны тоже вызывать тревогу, как у родителей, так и у воспитателей. Для менее болезненной адаптации следуют как можно чаще хвалить малыша, подбадривать его действия.

Если воспитатель не будет внимателен к ребенку с неустойчивой психикой, то позже могут возникнуть проблемы в его поведении. К примеру, нельзя быть слишком требовательным к неуверенному и молчаливому ребенку, иначе это чревато слезами, непослушанием, излишним возбуждением.

Конечно, не так просто определить темперамент ребенка с первого взгляда. В разных ситуациях ребенок может по-разному себя вести, даже общительный карапуз может разрыдаться при расставании с родными, начнет проситься домой, потому что еще не привык и не готов к переменам.

Привычки могут сильно влиять на поведение малыша в период адаптации ребенка в детском саду. Если дома его кормит с ложки только мама, то в садике малыш просто откажется от еды, и будет ждать, пока его накормят. Ваш крошка может зайтись в плаче по любому поводу — не знает, как мыть руки, какие игрушки брать, как самостоятельно засыпать. Поэтому, для того чтобы не травмировать психику ребенка на стадии адаптации, следуют учитывать и уважать его привычки и постепенно формировать новые.

Если в семье царят конфликты и непонимание между родителями, то это может сказать негативно и на малыша, и во время адаптации в детском саду он будет нерешительным, или чересчур активным, потому что дети очень быстро впитывают в себя как хорошее, так и плохое. Поэтому прежде чем отдавать ребенка в сад, создайте дома комфортную и дружелюбную атмосферу.

**Привыкание к саду**

Существует определенная схема адаптационного срока:

1. до 10 дней в яслях.
2. до 2-3 недель в детском саду в три года.
3. 1 месяц для старших детей дошкольного возраста.

Родителям следует забить тревогу и обратиться за помощью к специалистам, если:

* Малыш не может адаптироваться в детском саду в течение 1 года.
* Ребенок часто болеет. Это факт, что Ваш сыночек или доченька в садике начинают болеть чаще, чем дома. На это есть свои причины. Любимые изменения влекут за собою стресс для организма. Стресс проявляет себя в слабости, снижении иммунитета. К тому же в детском коллективе даже здоровый малыш может быть носителем таких микробов, которые для него привычны, а для другого ребенка могут стать губительными и вызвать болезнь.
* Стоит беспокоиться, если ребенок не вылезает из ОРВИ и хронических ОРЗ. Тогда стоит искать причину не у докторов, а у психологов. Конечно, ребенок не специально простужается, чтобы лишний раз остаться дома. Неосознанно ребенок старается защитить себя и как бы «убегает в болезнь» и отказывается сопротивляться простуде. Уделять внимание следует не только физическому укреплению организма, но и душевному.

**Подготовка к саду – что нужно от родителей?**

Ваша цель не только подготовить сына или дочку к детскому садику, но и выбрать хорошее учреждение для своего малыша, где бы он чувствовал себя максимально комфортно.

Кроме всего вышесказанного, врачи рекомендуют провести витаминный терапевтический курс в течение 10 дней. Потом каждые полгода следует повторять подобные курсы для профилактики ОРВИ. Медики доказали, что витамины положительно влияют на детский организм в период адаптации и снижают степень вероятности заболеваемости ОРВИ.

**Каким должно быть поведение родителей, пока ребенок не адаптировался в детском саду?**

Полная адаптация происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку. Раньше забирать его из садика, если ребенок обедает в саду, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами ребенка, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой. Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радость ходить в детский сад.

Если ваш малыш еще не умеет хорошо говорить или просто не отвечает на вопросы, о том, чем он занимался в садике, то поиграйте дома в ролевые игры, например, возьмите мягкие игрушки и представьте, что они ходят в детский сад. Дайте одну игрушку ребенку, другую игрушку возьмите сами и создайте похожие ситуации, которые обычно происходят в саду. Как правило, ребенок в игре может рассказать, что он делает, с кем дружит, что есть или что его волнует.

Не поддавайтесь эмоциям и переживаниям ребенка слишком сильно. Часто дети, которые рыдают при расставании, очень быстро успокаиваются, как только мама уходит, и спокойно ведут себя в течение всего дня. Если ребенок поймет, что может манипулировать вашими чувствами, то он продолжить «играть на публику» дальше. В таких случаях можно поручить отводить ребенка в сад папе, поскольку отцы имеет более серьезный авторитет и влияние на своих детей и менее податливы детским переживаниям и слезам.

Вы можете заметить то, что после садика ребенок очень сильно устает, как, будто сам не свой. Не переживайте заранее, просто ребенку требуется время привыкнуть к новому режиму, и образу жизни и это совсем не означает что адаптация ребенка в детском саду проходит со сложностями.

Дайте ребенку время привыкнуть к новому режиму, и все встанет на свои места.

**Советы по адаптации малышей к саду:**

1. Готовьте малыша к саду на позитивных нотах. Рассказывайте больше хорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

2. Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете крошку в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Если вы все такие не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести Ваше чадо в сад кому-то другому, бабушке или папе, например.

3. В период адаптации ребенка в детском саду как можно раньше забирайте малыша домой.

4. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.

5. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя адаптации. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где малыш может легко возбудиться.

6. Не стоит слишком тепло одевать ребеночка в садик.

7. Не меняйте режим детского сада на время выходных.

8. Игнорируйте капризы малыша, не поддавайтесь его выходкам манипуляциям.

9. Если что-то вас беспокоит в психике или здоровье ребенка, то не откладывайте визит к врачу.

Но даже после того как вы четко следовали всем указаниям и инструкциям, ваш малыш все равно испытывает некие трудности в привыкании к детскому саду и новым условиям, не отчаивайтесь. Запомните одно, что никакое самое чуткое отношение и внимание педагогов в саду не могут заменить материнской любви, ни новые игрушки и занятия не будут поначалу сильно увлекать и радовать малыша более чем родная атмосфера дома и любимые вещи, к которым он привык с младенчества. Даже самому общительному и активному малышу требуется некоторое время, чтобы окончательно привыкнуть к новому образу жизни и новым друзьям. Забирайте крошку из сада раньше, восполняйте дефицит вашего внимания дома и терпеливо продолжайте приобщать ребенка к социальной жизни.

Если же все-таки ваш кроха, после многих стараний, никак не может свыкнуться с садиком и новым режимом, то стоит обратиться за советом к специалистам, и создать дома Вашему сыну или дочке условия, приближенные к садику, иногда поступившись своими родительскими привилегиями.