Как происходит адаптация ребенка к детскому саду?

Что такое адаптация? **Адаптация** – это привыкание к новой обстановке. У маленьких детишек такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями или, например, подстраивать обстоятельства под свою зону комфорта. Когда ребенок впервые попадает в стены детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг и постоянно находится в нервно-психическом напряжении, легком стрессе – особенно первую неделю. Очень ярко проявляется страх – малышу некомфортно в новой обстановке с кучей незнакомых детей. Плюс ко всему – в помещении присутствует «диктатор» (воспитатель), которого необходимо слушаться. Усугубляет ситуацию незнание новых правил и форм поведения – появляется боязнь сделать что-то не так. Любимые родители уходят. «И больше никогда не придут», – думает ребенок.

Он не понимает, почему его вынуждены оставить чужой тете. От всех этих переживаний ребенок не может контролировать свои эмоции, которые приобретают самые различные оттенки, начиная с безобидных всхлипываний, заканчивая яростным гневом в сторону чего и кого угодно. Не удивляйтесь, если малыш будет уверенно вырываться из ваших заботливых рук – это может сопровождаться даже применением физической силы в отношении вас или других раздражающих его объектов. Бывает и наоборот – ребенок резко замыкается в себе, становится депрессивным, молчаливым и задумчивым (как будто вовсе без эмоций). В первые дни у малыша будет наблюдаться пониженная социальная активность – это не зависит от характера. Известно, что дети 2-3 лет играют именно рядом друг с другом, а не вместе, поэтому не переживайте, если ваше чадо с трудом взаимодействует с другими сорванцами. На фоне стрессовых реакций некоторые малыши могут даже не интересоваться новыми игрушками – они выбирают роль наблюдателя и, как правило, довольно продолжительное время просто сидят в сторонке, чтобы подробнее изучить обстановку.

Также из-за метаморфоз в своей жизни ребенок может ненадолго утратить самостоятельные навыки – умение пользоваться какими-то бытовыми приборами. Например, очень часто детки стесняются проситься в туалет или вообще как-то говорить об этой «проблеме» воспитателю. Ожидаются внезапные слезы и беспричинные истерики во время дневного сна – кажется, что звучит как прогноз погоды, но на деле так все и происходит. Аппетит также не совсем стабильный – это связано с новизной пищи. Когда малыш привыкнет к местному «меню», то еда начнет быстрее исчезать из тарелки.

Если говорить **о здоровье ребенка** в целом, то здесь все предельно ясно: иммунитет снижается, организм плохо противостоит инфекциям.

Обычно **мальчики** острее реагируют на все происходящее, потому что они сильнее привязаны к дому и маме в 3-4 года. Как следствие – болезненная разлука.

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Перед первыми походами можно сочинить какую-нибудь сказку о том, как маленький зайчик сначала очень не хотел туда идти, потому что, по его мнению, там было неуютно и страшно, но вскоре он познакомился и подружился с другими детьми, воспитателями и стал любить место, которое называется детским садом. Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина.

Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день.

Воздержитесь от нотаций по поводу слез – ребенок имеет полное право на подобную реакцию. Лучше еще раз скажите ребенку о своей любви и о том, что после вечерней прогулки обязательно за ним придете. Будьте терпимее к капризам малыша в этот непростой период.

Не пугайте малыша детским садом («будешь себя плохо вести, останешься в детском саду!») и не отзывайтесь о воспитателях плохо при ребенке – тогда тревога будет проходить гораздо быстрее.

Стремитесь создать максимально комфортные условия дома, которые не будут раздражать его нервную систему. Не конфликтуйте на глазах у малыша, отмечайте его успехи и метаморфозы в поведении. В выходные дни старайтесь не менять режим ребенка и не продлевать ночной сон до бесконечности, потому что тогда распорядок дня сдвинется.

Такой сложный период, в среднем, длится до 3 недель. В особо тяжелых случаях – 2-3 месяца. Если же в течение этого времени положительных изменений не произошло, то тогда необходима помощь детского психолога, который, как правило, есть в каждом детском саду.

Легче всего привыкнуть к незнакомой обстановке тем детишкам, чьи родители заранее готовились к такому важному событию как посещение садика.

Как подготовиться заранее и помочь малышу

Подготавливая ребенка к детскому саду, необходимо за пару месяцев узнать режим дня группы, в которую пойдет ребенок и спокойно перестраивать домашний режим малыша заранее. А заодно и посмотреть примерное меню детского сада. Следует обратить внимание на то, что в обед детям предлагается первое, второе и третье блюдо, что в условиях семьи (по опросам родителей) – встречается крайне редко. К сожалению, часто бывает так, что вновь поступившие дети не могут принимать пищу на завтрак – потому что «еще не проснулись», а на обед — потому что «уже спят»!!!

Еще одним очень важным фактором, облегчающим процесс адаптации, является сформированность у ребенка навыков самообслуживания. Учитывая, что на сегодняшний день наполняемость групп раннего возраста достаточно велика, нельзя ожидать от воспитателей, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из 20-24 человек. С такой нагрузкой им не справиться даже при наличии младшего воспитателя, которого, к сожалению, может и не быть. Поэтому научите малыша к поступлению в детский сад проситься в туалет, есть и пить самостоятельно, одеваться и заранее откажитесь от использования подгузников.

Наберитесь терпения! При правильном воспитании и комфортной обстановке дома процесс адаптации к детскому саду пройдет успешно и без ужасных круглосуточных истерик.