

❖ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Что такое **адаптация**? Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке.

И проблема посещения ребенком детского сада рано или поздно встает почти в каждой семье. Оформляя ребенка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребенка? Будет ли ему хорошо в детском саду? Как его будут кормить, поить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребенка с незнакомыми людьми. Отрыв ребенка от родителей, от знакомой обстановки, постоянный контакт со сверстниками, новые требования и незнакомые взрослые, с которыми ребенку придется находиться весь день – ко всему этому ребенку придется привыкнуть. И приспособление у каждого ребенка происходит по-разному. Все вышеперечисленные факторы могут стать для ребенка источником стресса, что может привести к заболеванию. Если одни дети адаптируются быстро, чувствуют себя среди других детей уверенно, быстро включаются в игру, легко идут на контакт, то другие дети проявляют по отношению к воспитателю негативизм, боятся отойти от мамы, плачут. Такой ребенок чувствует себя одиноким и несчастным и привыкание к садику затягивается надолго. Ребенок начинает часто болеть, у него появляются проблемы со сном, аппетитом.

Как же помочь малышу адаптироваться к новым условиям? Чтобы адаптация прошла менее болезненно, малышу необходима Ваша помощь и взаимопонимание.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **В** присутствии ребенка *всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

- **В** выходные дни *не меняйте режим дня ребенка.*

- **Не** отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

- **Необходимо,** чтобы дома малыша окружала *спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Больше хвалите, чем ругайте.

- **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

- **Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую).** Малыши этого возраста нуждаются в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

- **Придумайте сказку** о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с

игрушками. И в сказке, и в игре ГЛАВНЫМ моментом является возвращение мамы за ребенком. Малыш должен понять: мама обязательно за ним вернется.

- *Главное правило успешной адаптации таково:* спокойна мама – спокоен малыш. Говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением. Перед расставанием обязательно улыбнитесь малышу и скажите что-нибудь ласковое – ему важно знать, что мама (папа) любят его и думают о нем каждую минуту.

- *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

- *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

- *Поговорите с ребёнком о трудностях*, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Скажите малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Проиграйте с ребёнком эти ситуации дома.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Зависит адаптация и от того, как ребенок был подготовлен в семье к переходу в детское учреждение. **Кому же адаптироваться легче?**

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее: читали сказки про садик, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика.

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), приучение к горшку, самостоятельное принятие пищи.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения д-с родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду (подъем, умывание, завтрак, игры-прогулка, обед, сон, подъем, игры-прогулка, ужин).

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому: каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Детям, которых родители научили знакомиться с другими детьми, Учите малыша обращаться к другим малышам по имени, просить, а не отбирать игрушки, предлагать свои игрушки и свои услуги.

Приучение к горшку

Помните, что когда вы начинаете приучать ребенка к горшку, важно, чтобы он понимал, зачем его сажают на незнакомый ему предмет, для чего снимают штанишки и что от него требуют. Если раньше всё происходило само собой, то сейчас от ребенка требуются определенные усилия. И ребенок должен научиться четырем вещам:

- распознавать сигнал к мочеиспусканию (чего именно хочется);
- сдерживать первичный импульс (родители должны внимательно следить за поведением ребенка и вовремя заметить признаки того, что он захотел в туалет);
- осознанно найти горшок (т.е. ребенок должен знать горшок) и подойти к нему или родителям;
- сознательно приступить к самому процессу (когда малыш сел на горшок или усажен родителями).

Для ребенка это сложный процесс: если ребенок не сообщил о том, что хочет на горшок (т.е. не распознал сигнал) или не успел сесть (не смог сдержаться), сделал дело в штанишки, то взрослые начинают ругать его. В результате ребенок разочаровывается в себе, а горшок ассоциируется у него с угрозой и он начинает бояться его. Либо ребенок решит, что его ругают за то, что он какает-сикает, и будет бояться делать это, что может привести к запору. Ни в коем случае нельзя наказывать ребенка, насильно усаживать на горшок.

Бывает, что днем ребенок писает в горшок, а ночью в постель. Это происходит потому, что ночью сложнее контролировать свои позывы (глубокий сон).

Помните! Для девочек наиболее благоприятный возраст для адаптации к детскому саду – примерно 2 года, для мальчиков – 2,5 – 3,5 года (мальчики больше привязаны к матери и острее реагируют на разлуку с ней).