



Адаптация ребенка к детскому саду.

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. И это далеко не полный список внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы. Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период. Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником, подскажут психологи.



Трудности адаптационного периода

Адаптационным трудностям подвержены все дети, как дошкольного возраста, так и более взрослые. Даже у взрослого человека с устоявшейся психикой внезапная смена привычного ритма жизни может вызвать серьезный стресс, не говоря уже о слабом и беззащитном ребенке.

- В первую очередь, трудности в адаптации связаны с отрывом от родителей. Порой ребенку кажется, что его больше никто не любит, все от него отказались.

Замечено, что особенно остро в период от трех до пяти лет разлуку с матерью переживают мальчики, чем девочки.

- Нарушение устоявшегося ритма жизни, привычных моделей поведения. Если же ребенок до этого еще ни разу не испытывал самостоятельности или взаимодействия со сверстниками, то новой модели поведения у него попросту нет, и он не знает, как себя вести в новых для него обстоятельствах. Отсюда возможны конфликты как с воспитателями, так и другими детьми.

- Самыми распространенные причины - это страхи и повышенная эмоциональность. Избыток впечатлений или повышенная эмоциональность ребенка. Еще не до конца сформировавшаяся детская психика бывает неспособна справиться со шквалом новых эмоций и ощущений, которые обрушиваются на малыша с самых первых дней пребывания на новом месте. Часто это пугает ребенка и не дает ему адекватно оценить действительность. Страх перед неизвестностью. Маленький человек растерян, он не знает, что его ожидает в дальнейшем. Новый распорядок дня, новые люди, к которым он не привык.

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду.

Период адаптации большинство психологов разделяет на три этапа: *подготовительный, основной и заключительный*.

Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой. Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду.

Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома. Первые несколько дней можно даже побыть вместе с ребенком, постепенно увеличивая время самостоятельного пребывания.

На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму.



Типичные ошибки родителей.

Самая распространенная ошибка – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме. Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается обратить на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс. Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что плач – это основная детская реакция на стресс. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию. Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности.

Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой.



Сам момент расставания должен пройти на позитивной волне. Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, не известно, когда она вернется и вернется ли вообще. Он будет страшно напуган, у него может сложиться впечатление, что его могут в любой момент внезапно бросить и оставить одного, а это может привести к куда более глубоким психологическим травмам.

Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться.

Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять. Также одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред. Недопустимо резкое вхождение в новую для малыша среду. Некоторые родители сводят к минимуму адаптационный период или не обращают на него внимание вовсе. Ребенок вынужден быстро менять режим дня, привычки, рано утром в второпях его с криком волокут куда-то, оставляют там одного, с незнакомыми людьми на неопределенное время... Все это необязательно, но вполне может привести к тем или иным нарушениям психики.



Способы, позволяющие уменьшить стресс ребенка.

Необходимо знать, какие эмоции могут возникнуть у ребенка в адаптационный период, чтобы нейтрализовать негативные и усилить позитивные. Как правило, из негативных ярче всего выражены страх, гнев, обида. Положительные – радость от познания нового, удовольствие от общения, удовлетворение чувством самостоятельности. В первое время лучше, если ребенок будет находиться в детском саду не более трех часов в день, постепенно пребывание в группе увеличивают. Обязательно говорите малышу, когда вернетесь, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения. Смех – лучшее лекарство от стресса. Пошутите перед уходом, чтобы расставание, пусть и всего на несколько часов, произошло на позитивной волне. Не позволяйте «расчувствоваться» себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне. Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.



Обязательно переживайте вместе этот новый для вас период. Интересуйтесь, каким был у него день, что интересного случилось в группе, что он узнал нового, во что играл, с кем познакомился. Хвалите за успехи и помогите советом, если у малыша возникли трудности. Можете рассказать, как прошел день у вас в его отсутствие. Ребенок будет чувствовать поддержку и знать, что он не предоставлен самому себе и от него не отказались. Не забывайте подчеркивать, что теперь он стал взрослым и самостоятельным, каждый день ходит в сад так же, как мама с папой ходят на работу. Перед сном можно еще раз поговорить с ребенком о завтрашнем походе в детский сад, рассмотреть положительные моменты. Спать же малыша надо укладывать несколько раньше обычного: ведь даже взрослый человек, если чувствует себя не выспавшимся, больше подвержен отрицательным эмоциям и стрессу



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Адаптационный период у разных детей проходит по-разному – для кого-то он практически незаметен, а кто-то сталкивается с очень серьезными проблемами. В среднем это два-три месяца, в течение которых совершенно необходимо помогать ребенку освоиться и привыкнуть к новому для него образу жизни, **проявить терпение и доброжелательность.***

