



Детский сад- это новый период в жизни ребёнка, новый этап и опыт коллективного общения. Новая обстановка, незнакомые взрослые и новые знакомства со сверстниками у всех малышей проходят по- разному. Кто-то, увидев новые яркие игрушки и до этого момента незнакомого человека - воспитателя, очень легко входит в Детский сад, хорошо идёт на контакт с воспитателями и новыми взрослыми, которые начинают окружать малыша. А каких- то малышей пугает неизвестность и совсем не радуют новые игрушки. Эти детки часто плачут , выходя из дома и узнавая дорогу к детскому саду, могут не просто плакать, а рыдать, расстраивая маму или папу. Период привыкания ребёнка к Детскому саду – это АДАПТАЦИЯ. Это период, когда организм и психика ребёнка перестраиваются в новых условиях.

Можно выделить несколько причин детских слёз:

Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок 2-3х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) **и режим**, в котором ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. Нарушается личный режим дня ребенка , что может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад

Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

Избыток впечатлений. В Детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей младшего дошкольного возраста.

Лёгкая адаптация

Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- малыш без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;

Средняя адаптация

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- трудом расстаётся с матерью;
- плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил

Тяжёлая адаптация.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;
- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Что влияет на адаптацию ребёнка?

Возраст ребёнка.

Как только малыш пройдёт этап кризиса 3х лет, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от мамы, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов. Почему не следует спешить с

отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с мамой вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребята уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

Степень психологического развития

Ещё один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к Детскому саду – отклонение от усреднённых показателей познавательного развития. Причём привести к дезадаптации может как задержанное психическое развитие, так и одарённость. Одарённый ребёнок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников, к тому же он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией с одноклассниками.

Уровень социализации

Адаптация ребёнка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Те же ребята, кто редко взаимодействовал с другими детьми, наоборот, сложно адаптируются к изменившимся условиям. Слабые коммуникативные навыки вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.

Состояние здоровья

Дети с серьёзными хроническими заболеваниями достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится и к детям, которые часто и подолгу болеют. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения Детского сада нарушится.

Как облегчить адаптацию?

Чтобы облегчить адаптацию ребенка, родители должны позаботиться о своем малыше и принять целый комплекс мер:

Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.

Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно мамы, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.

Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, тушёные овощи, запеканки, компоты,). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал, есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство.

Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.

Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка, что ему нравится, что не нравится, в чём возникают трудности, на что обратить особое внимание, что уже умеет и в чем нужна помощь.

Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку, которая ему будет напоминать о доме.

Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое ребёнок проводит в детском саду.

Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** . В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть первое время его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Сохраняйте благоприятный климат для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.

В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.

Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду,

проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашему малышу успешной адаптации!

Педагог - психолог Дягилева Мария Владимировна.

