

Разговор с психологом:

«Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду»

Посещение детского сада - **новый период в жизни ребенка**. Для малыша это, прежде всего, **первый опыт** коллективного **общения**. Далеко не все ребята легко принимают новое социальное окружение.

Привыкание, приспособление к новым условиям (психологи называют этот процесс термином адаптация) во многом зависит от настроения и готовности родителей к изменениям в жизни ребенка и всей семьи.

В привычной жизни ребенка появляются одновременно несколько изменений:

- четкий режим дня (более раннее пробуждение, обязательный дневной сон, прием пищи по времени);
- длительное отсутствие рядом близких значимых взрослых (родителей, бабушки/дедушки);
- постоянный контакт со сверстниками (большое количество детей на ограниченной территории);
- подчинение новым правилам и инструкциям незнакомых взрослых;
- снижение внимания к своей персоне;
- новое пространственно-предметное окружение (кровать, стул, горшок и т.п.).



Адаптация ребенка к условиям детского сада, как правило, сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

В период адаптации **ребенок может проявлять**:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе тревожности, страха;
- нежелание вступать в контакт со сверстниками, взрослыми;
- частичная или полная потеря навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Родителям необходимо понимать состояние ребенка, проявлять терпение и постоянно поддерживать психологически комфортную атмосферу в семье.

Завершением периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и спокойно идет в группу;

- малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует правилам и режимным моментам;
- ребенок ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился;
- восстановилась речевая и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома и в детском саду;
- нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.



Как протекает адаптационный период? Каждый ребенок индивидуально проживает этот не простой для него период. Одни привыкают быстро – за 2 - 4 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

- возраст;
- состояние здоровья;
- уровень развития навыков самообслуживания и самостоятельности;
- умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- соответствие домашнего режима и режима детского сада.

Период адаптации существенно удлиняется и отягощается, если ребенок до поступления в детский сад:

- не приучен к горшку;
- не умеет самостоятельно пользоваться ложкой;
- никогда не расставался с близкими взрослыми даже на несколько часов;
- не умеет самостоятельно одеваться, умываться.

Родителям следует понимать, что пребывая длительное время в большом коллективе, испытывая избыток впечатлений, малыш может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

Чего родителям нельзя делать ни в коем случае:

✓ Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать 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, других детях и детском саду при ребенке. Это может привести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога будет только усиливаться.

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

Способы уменьшить стресс ребенка.

- Необходимо дома для ребенка создать режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

- Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день, но не забирать последним.

- Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой и покажет детям, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

- Предоставить ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.



Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!