

## Адаптация ребенка к детскому учреждению.

Не секрет, что дети, впервые придя в детский сад, много плачут, нервничают и могут заболеть. И такая нерадостная картина может повторяться не один раз при очередной попытке приучить ребенка к детскому саду. По единодушному мнению, родителей, проблема адаптации полностью ложится на плечи персонала дошкольного учреждения, на то они и специалисты. И это-глубочайшее заблуждение. В первую очередь эта проблема касается семьи, где растет малыш. Как он будет себя чувствовать в этот период – зависит от самых разных объективных и субъективных факторов жизни самой семьи, отношения взрослых к ребенку и многого другого.

Большое значение имеет тот факт, в какой семье живет ребенок. Одно дело – большая семья с дедушками и бабушками, с братьями и сестрами. У ребенка появляется опыт общения с каждым из них, больше обоюдная любовь. Другое дело – семья, где только мама, папа и малыш. И даже в этой крохотной ячейке свои традиции и привычки. Одни открыты для друзей с их ребятишками, шумными праздниками и загородными походами. Другие же ведут тихий, замкнутый образ жизни, холят- лелеют своего ненаглядного сами. Понятно, какой разный жизненный опыт приобретают те и другие малыши одного возраста.

Немаловажное значение имеет возраст ребенка. У малыша 3-х лет и старше развита речь, совершенствуются память, внимание. Его можно уговорить, отвлечь подвижной игрой, показом кукольного спектакля. Иное дело – дети на третьем году жизни. Карапуз 2-2,5 лет отчаянно плачет, не пытаясь даже вникнуть в смысл слов, обращенных к нему. Его невозможно хоть как-то подготовить к грядущим переменам. Переход в новые условия для него – полная неожиданность.

**Во-первых.** Никогда в жизни он еще не оставался без мамы или другого близкого взрослого и чувствует себя брошенным, одиноким. Рушатся все его представления о незыблемости мира, в центре которого ОН и МАМА. Страх, испуг, обида и любовь, утрата самого дорогого – все перемешалось, все вызывает отчаяние и горе.

**Во-вторых.** Малыш неожиданно оказался в окружении чужих людей. Его не могут успокоить ни их внимание, ни желание отвлечь. Один вид незнакомого лица, голос, манера общения, жесты – все вызывает у ребенка протест, взрыв отрицательных эмоций, и в то же время ему никак не обойтись без их помощи. Находясь в крайне повышенном нервном возбуждении, ребенок сосредоточивается на собственных переживаниях. Тщетна попытка привлечь его внимание к сверстникам в группе. Они ничем не могут помочь ему, такие же беспомощные, напуганные.

**В-третьих.** Чувство страха обостряется при виде незнакомой обстановки. Ребенок утрачивает способность хоть ка-то ориентироваться в ней при виде больших окон, множества дверей и помещений, куда его периодически ведут. В его жизненном опыте все это впервые. Его пугает множество полотенец, горшков, рычащих сливных бачков в ванной и множество кроватей в спальне. Ему панически страшно, дискомфортно и хочется убежать, когда незнакомая тетя пытается усадить его на незнакомый горшок, уложить в незнакомую кровать. В этот острый период краски вокруг меркнут для малыша. Он не в состоянии вычленить какую-либо игрушку из общей массы игрового материала, а помощь взрослых решительно отвергает. Вместо того чтобы бегать, играть, малыш упорно стоит или сидит у двери, ждет маму.

**В-четвертых.** Попадая в чужую для себя обстановку, ребенок враз лишается привычно неторопливого ритма жизни и того душевного комфорта, который окружал его совсем недавно, где его любили, лелеяли, понимали с полуслова. В новых условиях ему определена непривычная роль одного из членов коллектива, который должен подчиняться четким требованиям режима. И заметьте, все это без согласия, без какой-либо первоначальной подготовки и довольно-таки жестко. Совершенно нет опыта и времени, чтобы как-то приспособиться, перестроиться, осознать и принять происходящее самому, без поддержки мамы.

Все эти неожиданные новшества настолько негативно сказываются на ребенке, что он не в силу успокоиться даже тогда, когда с мамой возвращается в привычную домашнюю обстановку. И дома ребенок капризен, плаксив, настороженно следит за мамой, боится выпустить ее из вида. У него плохой

аппетит, прерывистый сон. Душевные силы настолько истощены, что в большинстве случаев наблюдается регресс: недавно научившийся ходить малыш возвращается к ползанию, говорящий замолкает.

Из всего описанного становится очевидным: *категорически нельзя безжалостно рвать тесные симбиотические связи между ребенком и мамой*, которые формируются с первых дней его жизни. Нельзя оставлять кроху один на один с такими серьезными проблемами. Маме необходимо быть рядом с ребенком, охранять его нервную систему от перенапряжения, сглаживать острые моменты в его жизни, помогать, поддерживать в трудный для него период до полного привыкания.

Родителей, как правило, волнует вопрос: **как долго длится адаптационный период?** Ответ прост: все зависит от того, как вы, родители, подготовите малыша сами. Вы уже имеете представление, какие трудности испытывает малыш, впервые придя в детский сад. Одни проблемы можно решить заранее, другие будут решаться с вашей помощью постепенно, не спеша, в ходе адаптации.

Подавляющее большинство родителей честно признаются, что для всей семьи самое трудное – к 8 часам утра успеть разбудить ребенка, одеть его и доставить в группу. Почему-то никто из взрослых не задумывается, какого ребенку придется в дальнейшем. Он привыкнет жить неторопливо по своему режиму, который разительно отличается от общественного режима дошкольного учреждения.

И вот в один день все рушится. Его будят в 7:30, тормозят, куда-то ведут и оставляют без мамы. Чужие люди пытаются накормить его завтраком в 8:30, что непривычно для малыша. Это одна из причин его отказа от еды.

Каков итог? Изю дня в день ребенок плачет, нервничает, практически не ест и не спит в течение дня. Организм его слабеет. А это уже серьезный повод для разного рода заболеваний.

**Планируя отдать ребенка в детский сад, заранее, месяца за 3-4 начните готовить малыша к жизни в условиях дошкольного учреждения.**

Первое, что нужно сделать, - это посетить детский сад, ознакомиться с организацией работы с детьми и вплотную заняться проблемой адаптации.

Переведите малыша **на режим, по которому он будет жить** в детском саду. Постепенно закалывайте малыша, правильно одевайте его, когда он в помещении и на улице, введите регулярные прогулки 2 раза в день.

**Обратите внимание на меню.** Чтобы не было отказов в еде, чтобы ребенок спокойно и с аппетитом съедал все, постепенно вводите в рацион его питания новые для него блюда.

Чтобы ребенку было комфортно в группе, чтобы он не чувствовал себя беспомощным, зависимым от незнакомых взрослых, **приучайте его к самостоятельности.** Самостоятельно обслуживать себя – это значит самому, пока частично, уметь есть, раздеваться, следить за собственными физиологическими оправлениями; уметь занять себя на какое-то время игрушкой. **Помните:** ребенок как личность начинает формироваться уже к концу 1-го года жизни.

Следует, кроме того, заранее озадачиться существенной проблемой расширения рамок **вхождения малыша в социум.** Начинайте ездить в гости к тете, оставляйте ночевать карапуза у бабушки. Пусть учится в отсутствие родных ориентироваться в незнакомой обстановке, набираться опыта общения с разными людьми. Неоценимую услугу в этом оказывают детские площадки, где у песочницы ежедневно встречаются мамы с детьми. Здесь малыш будет учиться налаживать отношения и со взрослыми, и с ребятами разного возраста, знакомиться с правилами поведения в обществе, познавать законы бесконфликтного обладания чужими игрушками, приобретать опыт участия в общих играх.

Начиная решать эти серьезные проблемы, **не совершайте ошибку: не сравнивайте успехи своего ребенка с достижениями других детей.** У каждого свой темп развития, свои индивидуально-типологические особенности.

Немаловажное значение имеет следующий фактор. Незадолго до прихода малыша в дошкольное учреждение все члены семьи должны сформировать у него **положительное отношение к детскому саду**. Если мама с неприязнью вдруг вспомнит свое нерадостное детство в стенах неудачного детского сада, она может неосознанно заложить в сознании ребенка настороженность, неприятие этого заведения.

Вы готовы помочь ребенку безболезненно адаптироваться к новым условиям? Обратитесь за помощью и советом в детский сад. Вам подробно расскажут, как грамотно вводить малыша в социум. Период адаптации будет проходить под руководством психолого-педагогической службы дошкольного учреждения.

Для всех взрослых показатели окончания адаптационного периода служат:

- спокойный дневной сон в группе до подъема и спокойный глубокий ночной сон до утра без плача и просыпания;
- устойчивый аппетит в детском саду и дома;
- спокойное бодрое настроение в течение дня, ровное поведение в момент расставания и встреч с родителями;
- доброжелательное отношение к взрослым в группе, адекватные реакции на их предложения;
- умение не конфликтовать со сверстниками, принимать участие в общих играх.

Если при всем этом малыш много и охотно говорит о детском саде, если спешит в группу, где ждут его интересные дела и добрая воспитательница, можно считать, что вы, родители, достойно справились с задачами адаптационного периода. Вот теперь уже можно подумать и реализовать свои планы, удовлетворить собственные интересы.

