

Адаптация ребенка к детскому саду

Поступления малыша в детский сад — это первый шаг в самостоятельную жизнь. Это приспособление организма к новой обстановке, новому окружению и новым отношениям. Адаптация зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности.

Существуют определённые **причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

— Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё 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 режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в сад.

Дети 3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

— Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

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

С точки зрения науки в целом детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласиться, потому что человек с незапамятных времен — существо коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю жизнь человека. Этому, несомненно, стоит учиться с детства — никакая семья, никакие няньки-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время. Необходимо помнить, что период адаптации, индивидуален, он может занимать несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Чаще всего зависит это, от того насколько сильна у ребенка привязанность к родителям и к дому, чем выше зависимость, тем дольше будет проходить процесс привыкания ко всему новому. Легче всего процесс адаптации проходят дети из многодетных семей и из семей, где нет *гиперопеки* над малышом.

Довольно часто в книгах и статьях по психологии, детские психологи, отмечают, что при так называемой легкой адаптации поведение ребенка приходит в норму в течение месяца, аппетит восстанавливается к концу первой недели, а проблемы со сном пропадают за 1-2 недели.

*В случае **трудной адаптации** в течении первого месяца поведение ребенка может быть неустойчивым и отмечается резкой сменой настроения, аппетит и сон приходят в норму через 20-40 дней.*

*При **тяжелой адаптации** происходят нарушение сна, аппетита, настроения ребенка. В этот период, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующие моменты. Иногда у некоторых детей можно наблюдать и крайнюю степень **очень тяжелой адаптации**, которая может длиться до 6 месяцев.*

Для того, чтобы адаптация к детскому саду, все же прошла успешно, ребенок должен быть достаточно хорошо подготовлен к посещению дошкольного учреждения – самостоятельно одеваться, есть, пользоваться туалетом, ребенок не должен бояться проситься в туалет и высказываться о других своих потребностях. Во вторую очередь необходимо тесное взаимодействие воспитателя и родителей, до того как Ваш ребенок пойдет в детский сад, необходимо познакомиться с педагогами, побеседовать с ними, рассказать о своем малыше. В-третьих, привыкание ребенка должно быть планомерным и постепенным, сначала пребывание в детском саду 1,5-2 часа, затем время можно увеличивать.

Возможно, самое страшное для ребенка – это страх, что его могут не забрать из детского сада, что родители про него забудут и не заберут. НИКОГДА не говорите малышу «Я тебя отдам вон, той тете», «Все, я ухожу, а ты остаешься здесь», у ребенка не должно быть сомнений, что он дорог своим родителям. Выражайте свою радость при встрече с ребенком, поцелуйте его, похвалите, за то, что он провел день в садике, находясь в разлуке с Вами.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.