

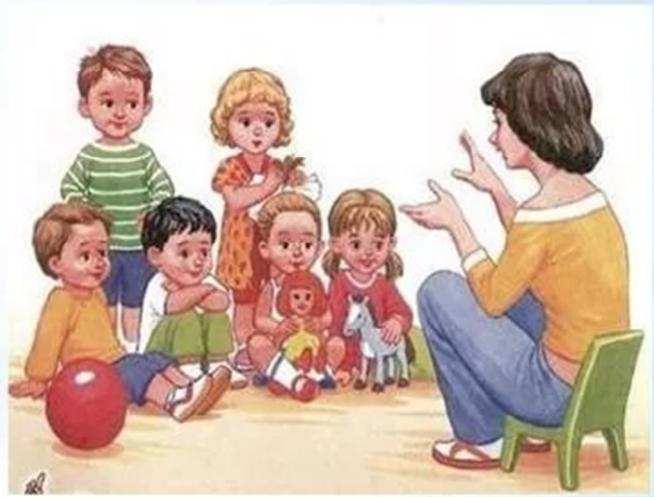
## Адаптация ребенка к детскому саду:

**что**

**Адаптация - это процесс вхождения и приспособления ребенка к новой для него среде.**

**Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.**

Если сравнивать эмоциональное состояние малыша в период адаптации к организованному коллективу, с состоянием космонавта, отправляющегося в полет, результаты идентичны!



**необходимо знать родителям.**

Период поступления в садик является серьезным стрессом для детского здоровья и психики. Неудивительно, что взрослые переживают, понравится ли ребенку в садике, как он станет реагировать на изменившиеся условия жизни, быстро ли подружится с воспитателями, педагогами и другими детьми.

Давайте разберем какие проблемы могут ожидать маму и ребенка в период поступления в детский садик и как максимально облегчить процесс адаптации ребенка в детском саду.

**Как проходит привыкание в детском садике?** Многие детки поначалу на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с мамочкой, но затем ревом и криками выражают протест против своего нового социального статуса – детсадовца. Конечно, встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-воспитательнице. Но таких детей очень мало, у остальных привыкание затягивается на долгие месяцы.

**Почему так происходит?** Психологи определяют адаптацию как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу.

**В привычный мир ребенка буквально врываются следующие перемены:**

- ему уделяется меньше персонального внимания;
- меняется дневной режим;
- отсутствуют близкие люди;
- приходится постоянно контактировать со сверстниками;
- необходимо слушаться незнакомого взрослого.

**Последствия стресса – почему дети плохо себя ведут?** Изменения детского поведения так сильно пугают родителей, что они начинают думать – этот «кошмар» не закончится и малыш не сможет привыкнуть к садику. Не стоит драматизировать: негативные поведенческие особенности являются обычными для многих детей, которые привыкают к новой ситуации, и исчезают по мере адаптации.

**Слезы и страх** Вначале кроха демонстрирует весь спектр негативных эмоций: негромкое хныканье, плач вслед за остальными детсадовцами и постоянный рев. Обостряются разнообразные фобии: малыш не хочет заходить в группу, пугается педагога и боится, что за ним не придут. Злость и истерики, когда он не дает снимать с себя одежду, сменяется депрессией и заторможенностью.

**Снижение общительности** Иногда даже коммуникабельные дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

**Низкий познавательный интерес** Из-за перенапряжения дети не интересуются яркими и привлекательными игрушками, вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одноклассников.

**Обратное развитие** Кроха «теряет» ранее приобретенные социальные навыки, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок. Родители вынуждены опять кормить его с ложечки, умывать, как грудничка. Деграция речи. Словарь некоторых детей стремительно оскудевает, а вместо предложений вы опять слышите отдельные «младенческие» слова – например, бибика. В предложениях почти нет прилагательных и существительных, остаются только глаголы.

**Изменение двигательной активности** Одни малыши становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

**Нарушение сна** Дневной сон практически отсутствует. Педагог не успевает уложить маленького нехочуху в кроватку, как тот начинает рыдать. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает, словно его преследуют кошмары.

**Пониженный аппетит** Поначалу ребенок может «объявить голодовку» и даже потерять вес. Так он проявляет свое отношение к непривычной пище – запеканкам и разнообразным супам. Некоторые малыши категорически отказываются даже пить в садике.

**Частые заболевания** Сопrotивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз адаптацию приходится начинать буквально с нуля.

Источник: <http://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/oshibki-roditeley-iz-za-kotoryih-rebenok-ne-hochet-hodit-v-detskiy-sad.html>  
© Я Ваша Кроха

## **Предупреждаем дезадаптацию – готовимся заранее**

Чтобы привыкание прошло менее болезненно, необходимо за несколько месяцев до поступления в сад пройти с малышом «курс молодого бойца»:

**Поощряйте у детей инициативу в самообслуживании.** Если ребенок умеет одеваться, завязывать шнурочки на ботинках, пьет из кружки, пользуется ложкой, садится на горшок, вытирает попу, моет ручки — в группе он станет чувствовать себя намного увереннее. Также ребенок должен уметь самостоятельно засыпать – на ручках в детском саду качать не будут.

**Готовьте к общению со сверстниками:** чаще ходите на игровые площадки, в гости. Помогайте крохе налаживать контакт, преподавая образец поведения: «Мальчик, как тебя зовут?», «Посмотри, какая у меня машинка», «Давай поиграем вместе». Не приводите своего ребенка на ознакомительную экскурсию в детсад рано утром, когда туда приводят других детей. Ведь не исключено, что он увидит их слезы. У него может сложиться мнение, что детский сад – это плохо. Он задаст вам вполне резонный вопрос: «Раз другие тут плачут – зачем мне туда идти? Постарайтесь познакомить ребенка с воспитателями. Он должен не просто увидеть ту самую «тетю», но и пообщаться с ней в вашем присутствии. Побродите по территории садика, понаблюдайте за играющими дошкольниками, сделав особый акцент на том, что родители всегда забирают детей домой.

**Подкорректируйте домашний режим,** сделав его максимально схожим с детсадовским распорядком дня. Например, в 7.40 – пробуждение, 8.50 – завтрак, 10.40 – утренний променад, полдень – обед и т. д. (Если вы не знаете режим дня вашего детского сада – сходите и поинтересуйтесь, воспитатели с удовольствием вам расскажут). Запаситесь терпением: дети консервативны и не меняют свои привычки по мановению волшебной палочки. Подготовьте ребенка к неминуемой разлуке с любимой мамочкой, оставляя малыша с бабушками и другими родственниками.

**Чтобы ребенок скорее начал завтракать и обедать в садике,** вводите в его рацион детсадовские блюда: всевозможные запеканки, фруктовые супы, овощные салатки. Лучший способ подстраховаться от простуды – закаливание, которое можно начать



летом. А еще специалисты советуют не укутывать детей, а одевать их соответственно погоде. Педагоги и медицинские работники ДОО должны заблаговременно узнать об индивидуальных качествах вашего малыша: состоянии здоровья (например, аллергия на продукты) и особенностях личности (эмоциональность, медлительность, плаксивость).

**Поднимите ребенку самооценку**, преподнесите необходимость посещения детского сада как своеобразную работу, почти как у мамы с папой. Только не приукрашивайте действительность, ненавязчиво подготовьте к возможным трудностям, чтобы он не разочаровался. Никогда не угрожайте крохе дошкольным учреждением: «Вот пойдешь в садик, там быстро научат, как правильно себя вести!» Помните, это место – не каторга, а сосредоточение знаний и радости.