

Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.

1. Эмоции ребенка.

В первое время пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены *отрицательные эмоции*: от хныканья, "плача за компанию" до *постоянного приступообразного плача*. Особенно яркими являются *проявления страха* (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придёте за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка *вспыхивает гнев*, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать *депрессивные реакции и "заторможенность"* детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

По началу у ребенка *снижается социальная активность*. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. Привыкание у детей 3-4 лет протекает относительно спокойно. Обладая развитой речью и высокой познавательной активностью, они начинают строить первые избирательные взаимоотношения со сверстниками, руководствуясь личными симпатиями. Их манят новые игрушки, неизведанные места – все то, что выходит за рамки семейного круга. Это в определенной степени сглаживает тяжесть адаптационного периода, отвлекает от переживаний из-за разлуки с семьей.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность.

Первое время *познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствует* на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время *"растерять" навыки самообслуживания* (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Особенности речи.

У некоторых детей *словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения*. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся *"заторможенными"*, а некоторые — *неуправляемо активными*. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что он будет *засыпать плохо*.

Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться *беспокойный дневной и ночной сон*. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит.

В первое время у ребенка бывает *пониженный аппетит*. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

9. Здоровье

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, *снижается сопротивляемость организма инфекциям* и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Почему ребёнок так себя ведёт, или что провоцирует стресс?

Поступая в детский сад, ребёнок преодолевает 3 стресса:

- *Социальный* – общение со сверстниками; с новыми взрослыми, которые будут о нём заботиться.
- *Психологический* – привыкание к новой для него обстановке (помещению, мебели, режимным моментам).
- *Иммунологический* – приспособление к новой для него аэробной среде.

1. В огромной степени стресс провоцирует отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела.

2. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но **он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так**. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери.

3. **Кризис трёх лет**, который может наслоиться на период адаптации ребёнка, иногда осложняет её прохождение.

Очень важно стараться, чтобы адаптация к детскому саду не накладывалась на другие серьезные изменения в жизни ребенка.

Серьезными изменениями считаются:

- Выход мамы на работу
- Рождение следующего ребенка
- Переезд
- Смена или уход няни, к которой ребенок привык
- Развод родителей или крупные ссоры между ними.

Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания, или сделать его вовсе невозможным.

Во-первых, потому, что привыкание к саду - процесс небыстрый и часто непростой для ребенка. Удваивать нагрузку не стоит просто чтобы не перенапрячь ребенка, *не истощить его ресурсы*.

Во-вторых, мышление ребенка-дошкольника *ассоциативно*, то есть события совпадающие по времени ребенок связывает напрямую.

Выводы его будут таковы: «Родился братик и меня отдали в детский сад, я стал не нужен»
Даже если эта связь действительно присутствует, ее всячески нужно вуалировать

Готовность родителей к неадекватному поведению ребёнка дома и спокойное отношение к сопротивлению.

Со стороны ребёнка может быть оказано сопротивление посещению детского сада, оно может выглядеть по-разному:

- капризы;
- нарочито медленное одевание;
- упрямство по любому поводу;
- крик и открытое нежелание идти в сад.

Родителям стоит настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож».

В психологии такое поведение называется «временным регрессом».

Ребенок на время, в связи с повышенной нагрузкой, *начинает вести себя как ребенок более младшего возраста*. Это может выражаться в нытье, «канючении», отказе от самостоятельности в простейших вещах, выражении своеволия по пустякам. Ребенок может стать плаксивым и крикливым, перевозбужденным, несговорчивым.

Такое поведение, как правило, очень раздражает родителей и вызывает у них гневные реакции и желание отшлепать. Плохое поведение после сада - прежде всего просьба о любви и повышенном внимании со стороны мамы. Просто выражена эта просьба таким образом, что реакция мамы может быть прямо противоположной. И дальше пойдет-покатится модель негативного взаимодействия между мамой и ребенком «плохое поведение - наказание - еще более плохое поведение - более сильное наказание»

Старайтесь не попасться в этот замкнутый круг.

Правильно «прочтите» проблемное поведение ребенка. Дайте ему как можно больше любви и своего присутствия, выраженного в тактильном контакте, ласковых словах, играх по возрасту. Не отдаляйтесь от ребенка, который стал «колючим».

Когда адаптация к детскому саду произойдет, вы узнаете это по изменившемуся поведению ребенка.

Объективными показателями окончания периода адаптации являются:

глубокий сон;

хороший аппетит;

бодрое эмоциональное состояние;

полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

соответствующая возрасту прибавка в весе.

Однако это не означает, что ребёнок будет радостно бежать в детский сад. Он имеет полное право любить и не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Если эти перемены произошли, значит, все в порядке, малыш привык к детскому саду, и у него началась новая и интересная жизнь. В садике он получит много нового и полезного, найдёт новых друзей.

Препятствия на пути к детсадовской адаптации или типичные ошибки родителей.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

- 2. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии.** Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- 3. Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- 4. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- 5. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро,** если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
- 6. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ.** Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).
- 7. Нарушение принципа систематичности, последовательности** (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.
- 8. Чрезмерная тревожность, озабоченность.** Если мать с опаской ждет, что ребенок заболит, он непременно заболит, чтобы оправдать ее надежды. Если мать, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

Помощь нужна еще и родителям!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Часто вы не понимаете, что с вами происходит, и пытаетесь игнорировать свои эмоции. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш.

Чтобы помочь себе, нужно:

- **Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

- **Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- **Воспользоваться помощью.** Воспитатели расскажут вам о том, как проходит адаптация.

- Заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.