

# Адаптация в детском саду

**Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье. Каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Адаптация может длиться от недели до полугода.

Как бы Вы не готовили ребенка к детскому саду, все равно он, особенно в первые дни находится в состоянии стресса. Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию и неуверенные в себе.

## **Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители:**

1. **"НЕ ХОЧУ!"** Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садик и в школы". Ребенок, который открыто протестует против детского сада, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

2. **ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Увы! Чаще всего виноват не детский сад, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

3. **ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ.** "Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там - "Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!". Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ. Он пока не

может постоянно БЫТЬ таким самостоятельным, целеустремленным и "взрослым", он набирается сил и выражает все свои тревоги и сомнения дома, маме, в виде капризов и непослушания, а в садик он приносит ту форму поведения, которая, как он считает, больше всего ценится в обществе. Он хочет общественного уважения! Скорее всего, скоро он сможет так же "достойно" себя вести и в других местах, а дома будет иногда безобразничать, отдыхая от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". Однако важно понимать, что это непослушание ребенка именно с близкими людьми означает, что он старается приспособиться к обществу и тратит на это много сил.

4. **ДОМА - "ХОРОШИЙ", В САДИКЕ - "УЖАСНЫЙ".** По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?.. Такое вполне возможно. Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырех лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа. Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помочь ему быть "правильным". Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: "Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, ВЫДЕРЖИТЕ меня!" Чаще всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых. Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.

### **Советы родителям:**

1. Постарайтесь создать в семье дружескую атмосферу.
2. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
3. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
4. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
5. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
6. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
7. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потрите носиками или что-нибудь подобное.
8. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
9. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
10. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте.

**Удачи! Пусть ваш ребенок почувствует себя в детском саду членом дружного коллектива и получит новый стимул для развития.**