

«Детский сад – новое пространство в жизни ребенка»

Вот и вырос Ваш малыш, через некоторое время он будет готовиться к посещению детского сада, а это очень важный и ответственный период в жизни любого ребенка. Прежде всего, это первый опыт коллективного общения, а ведь новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Поэтому проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной в наше время. Практически каждая семья при поступлении сталкивается с этой проблемой! Ведь, для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок будет привыкать к новому пространству? Понравится ли ему? И для того, чтобы ваш ребенок как можно быстрее привык к новым условиям, вы должны побольше узнать об особенностях процесса адаптации.

Адаптация – процесс вхождения ребенка в новую для него среду и привыкание к ее условиям. Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий.

Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья.

Чтобы помочь ребенку, нужно понять его состояние в этот сложный для него период.

В период адаптации к новому пространству в детском саду ребенок испытывает:

- **Отрицательные эмоции**, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение. Подавленность ребенка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая играть. Это депрессия также характеризуется неожиданными вспышками активности и агрессии по отношению к окружающим. Все внимание ребенка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на проходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние. В первое время после начала посещения детского сада, когда ребенка отвлекают новые игрушки, он может проявлять заинтересованность и «забывать» о своем горе, но в последующие дни, когда малыш уже все изучил, его эмоции вновь сосредотачиваются на негативных впечатлениях. Он может постоянно хныкать, либо плач может проявляться приступами. Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций,

плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

- **Страх.** Нет ни одного ребенка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.
- **Злость, гнев.** Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдет к нему. При этом поводом может стать любой пустяк. Такая агрессия часто возникает между воспитанниками группы. В детсадах нередко встречаются маленькие дети, которые не в состоянии совладать с вспышками гнева, например, если у них отбирают игрушку. Малыш еще не умеет выразить отрицательные эмоции словами. Возникает противоречие между его недостаточными вербальными способностями и достаточно высоким ментальным уровнем. Ребенок понимает, что его обидели, что произошел акт агрессии. Ответить не может, и часто выражает свои эмоции, толкая, кусая обидчика. Иногда дети могут затаивать свою обиду и отомстить потом, при удобном случае. Наблюдая со стороны, нам кажется, что ребенок беспричинно совершает агрессивные действия, однако это выход тех негативных эмоций, которые скопились у него в душе.
- **Социальные контакты.** Чем более общителен ребенок, тем более быстрой его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернется, но сначала ребенок сам начнет проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребенок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он еще не хочет дружить и общаться. Переломные моменты наступят, когда ребенок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться. Также в период адаптации к детскому саду у ребенка может поменяться мимика, взгляды, манера движений. На это тоже необходимо проявлять внимание.
- **Любознательство и жажда знаний.** Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трех лет ребенок активно познает мир через игру. Поэтому, оказавшись в детском саду, малыш перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.
- **Социальные навыки.** Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребенок может стать объектом насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребенок может временно разучиться самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться, и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забыть

говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

- **Речь.** От стресса и эмоциональных перегрузок ребенок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительные и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более легкой адаптации речь практически не меняется, но тяжелое привыкание оказывает влияние на процесс говорения. И даже при легкой адаптации ребенок не может в это время запомнить достаточное для его возраста количество новых слов.
- **Двигательная активность.** От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.
- **Сон.** В первое время ребенок совершенно не может уснуть днем. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный сон приходит только после закончившейся адаптации.
- **Аппетит.** Под воздействием стресса ребенок может полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация – резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребенок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к норме. Не пугайтесь, если ваш малыш похудеет в процессе адаптации. Освоившись, он вернет себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Важный фактор, влияющий на адаптацию- **«качество привязанности к матери»**. Научно доказано, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее происходит адаптация.

Воспитатели отмечают, что легче адаптируются к детскому саду дети из многодетных семей и дети из коммунальных квартир. Поэтому, расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

Рекомендации для родителей

в период адаптации ребенка к детскому саду:

- 1) Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- 2)Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- 3)Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.

Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста (оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок, ботинки на липучках)

При расставании постарайтесь быть спокойными и уверенными сами. В противном случае ребенок может уловить Ваше беспокойство и будет расстраивать, и плакать еще больше. И если уж Вы решили отдать ребенка в детский сад, будьте тверды и последовательны в своих поступках. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку обрести спокойствие.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!