

Адаптация в детском саду

Детский садик – это новая жизненная ситуация, в которую попадают дети. Для детишек на первый план здесь выходит общение в группе. Новая обстановка, незнакомые люди - многие малыши проблемно воспринимают это.

Большая часть детей плачут перед детским садом. Некоторым легко втянуться, но вечером дома бывают слёзы, других приходится уговаривать пойти, они перед входом в садик капризничают и плачут. Более старшие ребята легче и быстрее приспосабливаются к новым условиям.

Причиной детских слёз могут явиться следующие факторы:

- **Страх, связанный с новой обстановкой (дети до 3 лет нуждаются в удвоенной заботе).** Ребёнок привык к дому, спокойной атмосфере, рядышком с мамой. А попадая в неизвестное место, с определёнными правилами поведения и режимом дня, ему приходится тяжело, он испытывает стресс. Детский сад прививает дисциплину, которой дома до этого ребёнок не придерживался.
- **Переизбыток эмоций.** В детсаду дети получают множество новых положительных и отрицательных впечатлений, они могут утомиться и из-за этого стать нервными, плаксивыми и капризными.
- **Несформирована модель общения с другими детьми и взрослыми.** Причиной этого, может быть, редкие посещения игровых площадок с другими детьми, где ребенок учиться общаться, контактировать. Самые близкие люди показывают пример малышу, как нужно общаться с другими людьми.
- **Неспособность себя обслужить.**
- **Ребёнок психологически не готов.** Причины могут быть в индивидуальных особенностях развития. Часто такое бывает от недостатка близости с матерью.
- **Ффект негативного первого впечатления.** Оно оказывает влияние на нахождение ребёнка в этом заведении.

Виды адаптации

Процесс адаптации неизбежен в условиях, когда появляется расхождение наших возможностей и требований среды.

Классифицируют три основных способа адаптации:

- творческий стиль, личность, активными действиями изменяет и приспособливает среду под себя;
- конформный стиль, при таком стиле человеку приходится привыкать и приспособливаться к среде;

- стиль избегания, при котором человек старается уйти от решения проблемы, по причине нежелания или неспособности что-то изменить.

Самым эффективным считается творческий стиль, самым неэффективным – стиль избегания.

Советы психолога

Изначально нужно выяснить, что конкретно мешает адаптации вашего чада в детском саду. Очевидную проблему довольно просто разрешить. Но случается, что перед вами оказывается целый комплекс замаскированных проблем, с которыми самим не справиться. В такой ситуации будет правильно попросить помощи профессионального психолога. **Нужно понять, какие переживания испытывают дети в процессе адаптации, чтобы нивелировать отрицательные и акцентировать положительные.** Из отрицательных эмоций можно выделить страх, гнев и обиду. Из позитивных – радость, удовольствие от новых впечатлений и знакомств, чувство удовлетворения от самостоятельных действий.

Сразу не стоит оставлять ребёнка на целый день в саду, три часа для начала будет достаточно. Обязательным условием является то, что **ребёнок должен знать точное время вашего возвращения, чтобы он не чувствовал себя оставленным.** Договоритесь, чем малыш будет занят без вас. Прощаться лучше шутя, со смехом. Только не вздумайте расплакаться в порыве чувств перед уходом. **Позвольте малышу принести с собой любимую игрушку, таким образом он будет не один.**

Также может помочь небольшая уловка: пусть ваше чадо в детский садик отводит бабушка, тётя или другой родственник. В таком случае миг прощания будет переживаться легче.

Несомненно, этот незнакомый для вас период нужно пережить вместе. Дорога домой самое лучшее время для разговоров с ребёнком обо всём, об интересных играх, новых знакомствах. **В трудностях помогайте, за достижения хвалите. Расскажите, как вы скучали по нему.** Дети должны ощущать, что их поддерживают и ни в коем случае не оставляют. Подчёркивайте, какой он стал взрослый, самостоятельный, теперь у него появились обязанности куда-то ходить, как у мамы и папы. Перед сном дополнительно проговорите хорошие моменты от посещения садика, договоритесь завтра их снова повторить. **Чтобы было легко разбудить ребёнка в садик, лучше уложить отдыхать его пораньше.**

Частые ошибки родителей

Одна из распространенных ошибок – обычное отсутствие желания осознавать проблему или неподготовленность к тому, что реакцией

ребёнка может быть негатив. Родители могут подумать, что это просто капризы ребёнка, способ привлечь внимание. «Я же ходил – и всё хорошо», — так рассуждают многие, не помня, что сначала тоже подвергались стрессу. Мамы и папы оказываются неготовыми к тому, что ребёнок не слушается, не ест, не спит. **От этого частыми бывают ошибки в виде наказания или брани, что только ухудшает положение.**

Ещё одна распространённая ошибка - уменьшение внимания родителей, безучастность к делам ребёнка, думая, что в детском саду и так всё нормально, полагаясь на воспитателей. **У ребёнка может появиться ощущение, что он никому не нужен и брошен.** В такой ситуации ребёнок остаётся один на один со стрессом, что может вызвать неоправданную агрессию в попытке постоять за себя, а может наоборот, ребёнок замкнётся, отрешится и станет нервным.

Не стоит обещать награду за одно только посещение садика. Далее это может привести к шантажу со стороны ребёнка. **Но за отличные поступки в саду или за что-то конкретное рекомендуется хвалить.** Также не стоит высказывать своё недовольство о детском саду или воспитателях в присутствии ребёнка - малыш может почувствовать, что садик не такое хорошее место и что там ему может быть плохо.

Запрещается стремительная перемена среды малыша. **Адаптация должна быть плавной и обдуманной.** Недопустима быстрая смена режима дня и привычек малыша. Все эти обстоятельства могут вызвать те или иные психические нарушения.