Ваш малыш совсем скоро впервые пойдёт в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своём воображении. С какими реальными проблемами придётся столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

*Адаптация — это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.*

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребёнка буквально врываются следующие изменения:

* чёткий режим дня;
* отсутствие родных рядом;
* постоянный контакт со сверстниками;
* необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человека;
* уменьшение персонального внимания.

**Кому легко, а кому трудно?**

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течении 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребёнок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжёлой и требует помощи специалиста-психолога.

**Кому адаптироваться легче?**

* Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребёнка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тётю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
* Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя ещё и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
* Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объёме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребёнок это всё умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
* Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребёнка к тому, какой его ждёт в саду: 7:30-подъём, умывание, одевание; 8:30-крайнее время для прихода в сад; 8:40-завтрак, 10:30-прогулка, 12:00-возращение с прогулки, 12:15-обед, 13:00-15:00-дневной сон, 15:30-полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.
* Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребёнок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питьё — это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, твороженные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушёные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (пример, вследствие тяжёлой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребёнком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

**Почему он так себя ведёт?**

Многие особенности поведения ребёнка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребёнок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребёнок «несадовский», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так.

**Вот распространённые изменения в поведении ребёнка в период адаптации:**

* **Эмоции ребёнка**

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернётся), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребёнок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевлённая» взрослым, весёлая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может ещё долго, и это не говорит о том, что адаптация идёт плохо. Если ребёнок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то всё в порядке.

* **Контакты со сверстниками и воспитателем**

В первые дни у ребёнка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряжёнными, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не в месте, а рядом. У них ещё не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребёнок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идёт успешно, можно судить по тому, что кроха всё охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

* **Познавательная активность**

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребёнок не интересуется даже игрушками. 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, ребёнок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

* **Контакты со сверстниками и воспитателем**

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребёнок не интересуется даже игрушками. 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, ребёнок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

* **Навыки**

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребёнок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

* **Особенности речи**

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегчённые» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

* **Двигательная активность**

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые-неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребёнка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике. Если ребёнка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

* **Аппетит**

В первое время у ребёнка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями-малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не всё, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

* **Здоровье**

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребёнок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация происходит за 3-4 недели, но может растянуться на 3-4 месяца. Не торопите время, не всё сразу!

**Чем может помочь мама?**

Каждая мама, видя, насколько ребёнку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервною систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

* *В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
* *В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребёнку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
* *Не отучайте ребёнка от «дурных» привычек (например от соски) в этот период адаптации*, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
* *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему и так сейчас нужна ваша поддержка!
* *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
* *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую).* Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке-заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.
* *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся.

**Спокойное утро.**

Больше всего родители и ребёнок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошёл спокойно? Главное правило таково: спокойна мама-спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду-раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивайте всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берёт с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразиться его уверенностью и хорошим настроением.
* Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжает переживать после его ухода.
* Обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**Не делайте ошибок.**

К сожалению, иногда родители совершают серьёзные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребёнка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

* *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 ещё не умеют «держать слово». Лучше ещё раз напомните, что вы обязательно придёте.
* *Нельзя пугать детским садом* («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* *Нельзя плохо отзываться о воспитателях* и саде при ребёнке. Это может навести малыша на мысль, что сад-это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдёт вообще.
* *Нельзя обманывать ребёнка*, говоря, что вы придёте очень скоро, если малышу, например, предстоит остаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придёт не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Помощь нужна ещё и маме!**

Когда речь идёт об адаптации ребёнка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остаётся один очень важный человек-мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда её не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад-это момент отделения мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придётся идти в сад.

Чтобы помочь себе нужно:

* *быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.* Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребёнка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребёнок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптироваться гораздо быстрее.
* *поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое » создание.* Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слёзы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстаётся с самым дорогим человеком-с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придёте, ещё не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверенны, что заберёте малыша из сада. Хуже, когда ребёнок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плачь-это помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за «нытьё». Конечно, детские слёзы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
* *воспользоваться помощью.*Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребёнку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что её ребёнок быстро успокаивается после её ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
* *заручиться поддержкой.*Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживаете друг друга, узнайте, какие «ноy-хаy» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребёнка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнёте отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрёл много полезных навыков.

*Материал с сайта*[*sar-ps.ru*](http://sar-ps.ru/index.php)