***Адаптация ребёнка к детскому саду.***

 ***Рекомендации психологов***

 Поступление в детский сад – значимый этап в жизни малыша, однако не всегда пресловутая адаптация в дошкольном образовательном учреждении проходит гладко. Как сделать пребывание крохи в новых стенах максимально комфортным? Наш материал будет полезен Вам для того, чтобы это сделать мягко и уверенно.

 Если вы сомневаетесь водить ли вашего ребеночка в детский сад, у вас есть "За" и "Против", мы поможем  Вам определиться.

 Начнем с самого термина «адаптация». ***Адаптация*** - это приспособление к новым условиям, а всё новое это определенный стресс. И мы взрослые - родители, воспитатели и психологи должны сделать всё для того, чтобы наши детки испытали наименьшее давление при первых посещениях детского сада.

## ***Нужно идти в детский сад или нет?***

 Прежде чем отдавать ребенка в детский сад родителям необходимо самим определиться: нужен Вам детский сад или нет. Это является основополагающей причиной будет у Вашего ребёнка лёгкая адаптация или станет проблемой для Вас и малыша. Точек зрения и споров по этому поводу достаточно.

 Некоторые считают, что детский сад - это обязательный пункт в биографии любого ребенка для того, чтобы он успешно социализировался и стал самостоятельным. Другие всячески пытаются избежать детского сада, вспоминая свой травматичный опыт, негативные переживания связанные с собственным детством. Существует и компромиссное решение: родители отдают ребенка в детский сад за год до школы, тем самым приучая ребенка к самостоятельной жизни.

Мнения разные - решать только Вам. Определитесь:

1. Какую цель вы преследуете? Отдать ребенка детский сад для того, чтобы он прошел успешно социализацию или у вас уже нет времени, ребёнку три года и Вам пора выходить на работу или вы хотите выйти на работу пораньше, а малышу всего 1,5 года?
2. Вы идете в муниципальный садик или готовы оплачивать [частный детский сад](https://detinform.ru/obrazovanie/detskie-sady/chastnye-detskie-sady/)? От этого могут зависеть: размер группы, условия, в которых будет пребывать Ваш ребенок. Не всякий частный детский сад лучше государственного. Соответственно выбранному садику и адаптационный период может протекать по-разному.

 Некоторым детям нужно чуть больше времени для адаптации и чуть больше внимания. Потому что детский сад в любом случае это социум, а социум нужен в жизни любого человека. Рано или поздно мы с ним сталкиваемся.

## ***В каком возрасте лучше всего пойти в детский сад?***

 Специалисты говорят, что **наиболее удачным периодом для того, чтобы ребенок успешно адаптировался в детском саду является возраст от двух с половиной до четырех лет.** Почему? Потому что у детей начинается игровая деятельность со сверстниками. Детки играют между собой, есть компания, им интересно чем-то заниматься в своем маленьком кругу, легче находиться в детском саду, а родители отходят на второй план. Происходит процесс сепарации, отделения от родителей.

 **Деткам до 3-х лет достаточно сложно адаптироваться** в эмоциональном плане, особенно когда родители оставляют детей сразу на 5-6 часов, а они все еще привязаны к взрослым, к маме.

## ***Подготовка к детскому садику. Что должен уметь ребенок?***

 Впереди – детский сад, но малыш еще не приучен к горшку, а расставание с соской-пустышкой вызывает бурный протест? Некоторые родители накануне поступления в детсад начинают в оперативном порядке отучать свое чадо от «дурных привычек». Однако, по мнению современных психологов, форсирование событий лишь усиливает стресс ребенка. Если вы боитесь осуждения педагогов и воспитателей, попробуйте отдать малыша в коммерческое учреждение – как правило, в частных детсадах педагоги более либеральны в этом отношении.

 **А сейчас - выдержка из памятки для ответственных родителей. Для начала необходимо привить базовые умения и навыки самообслуживания до поступления в детский сад, они помогут ему находиться в новом коллективе:**

* Ребёнок должен уметь говорить некоторые слова, его нужно научить просить о том, что ему необходимо. Т.е. если ребенок хочет воды он подходит ко взрослым и говорит «дай воды» или просто «дай» и показывает рукой.
* Ребенок должен уметь ходить на горшок. Важный момент: если ребенок ходит дома не на горшок, а вы уже его научили ходить на унитаз, то обязательно скажите об этом воспитателю.
* Хорошо если ребёнок умеет взять чашку и попить воды, хотя бы пытается одеваться и раздеваться. Ребёнок может не уметь самостоятельно снимать футболку, но делать попытки необходимо.
* Малыш делает попытки кушать самостоятельно. Как правило, дети в возрасте от 2,5 лет умеют держать ложку в руках.

 Вышеперечисленное поможет Вашему малышу находясь в новом коллективе, чувствовать себя комфортнее. Иначе, могут возникнуть проблемы: Ваш малыш смотрит на других деток, все так делают, а он не умеет. Конечно, он будет пытаться повторить, скопировать какие-то моменты, но у него может не получаться в силу недостатка опыта.

### ***Режим дня и сон***

 Не следует полностью перестраивать домашний режим малыша, пытаясь максимально приблизить его к распорядку в детсаде. Если раньше такой метод считался единственно верным и имел цель облегчить привыкание крохи к новым правилам, то сегодня, как считают детские психологи, придерживаться такой предварительной подготовки не стоит. Зачем будить кроху в семь утра за несколько месяцев до поступления в детсад, если он привык вставать в девять? Ранние подъемы начнутся тогда, когда в этом возникнет необходимость.

 Также уместно не вводить в рамках дома дневной сон, если Ваш кроха от него давно отказался, - как правило, в детском саду даже дети, не привыкшие спать в дневное время, соблюдают тихий час. Это объясняется тем, что малыши по утрам встают раньше, чем привыкли, и восполняют недостающие часы сна. Помимо этого, ребенка ожидает более сильная психоэмоциональная и физическая нагрузка, которая вызовет усталость и как следствие – желание побывать в объятиях морфея даже днем.

### ***Питание***

 В детском садике есть определенные нормы, есть меню, которого дети обязаны придерживаться. Если Вы дома питаетесь картошкой фри или бутербродами, которых в детском саду давать не будут, а Ваш ребёнок никогда в жизни не пробовал овсяную кашу, то знайте - в детском саду начнутся проблемы. Если Вы знаете в какой детский сад пойдет Ваш ребенок, сходите туда, познакомьтесь с заведующей или директором, попросите меню не на неделю, а лучше на месяц. Изучите его и начните дома готовить то, что готовят в детском саду. Пусть ребёнок познакомится с новыми для него блюдами, привыкнет к их вкусу и, возможно, тогда не станет кидаться тарелками в воспитателей.

## ***Поиск позитивных моментов***

 Прежде чем отдавать малыша в детсад, хорошо бы объяснить ему, какие позитивные изменения и события ждут его впереди. Главное – приводя факты, будьте честны. Большой выбор игрушек, живой уголок с аквариумными рыбками и черепахами, творческие занятия, подвижные игры на прогулке – такая заманчивая перспектива вызовет у малыша всплеск энтузиазма. Прекрасно, если вы сможете гулять с ребенком вблизи от выбранного заведения и продемонстрируете ему группы играющих малышей, хорошо оснащенную детскую площадку.

 Поскольку все дети с готовностью принимают все то, что может приобщить их к взрослому миру, преподносите поступление в детский сад как вхождение в этот мир: «Сначала все идут в садик, потом – в школу, потом – в институт, а когда наберутся знаний, идут на работу». Чтобы подчеркнуть торжественность момента, стоит приобрести специально для детсада нарядную обувь и костюм.

 Если ваш малыш интроверт, и вы сомневаетесь в том, сумеет ли он быстро адаптироваться к новой среде, позвольте ему взять с собой в садик какую-то вещь из дома – любимые игрушки, которые в сознании ребенка прочно ассоциируются с родными пенатами, наведут своеобразный мостик между домом и детсадом.

 Развивайте коммуникативные навыки своего крохи: поддерживайте его инициативу в общении со сверстниками на детской площадке. Вместе поделитесь игрушкой с другим малышом, спросите разрешения поиграть. Заручившись вашей поддержкой, даже ребенок-интроверт быстрее научится общению, а это необходимый навык для адаптации в детском саду.

## ***Рекомендации по графику адаптации. Шаг за шагом***

 Специалисты прописывают сколько дней и часов должен проводить ребенок в детском саду. Но адаптивные возможности каждого ребенка индивидуальны. Характеры и темпераменты маленьких человечков разнятся, поэтому лучше отталкиваться от ребенка. Есть такого понятие - искусство маленьких шагов. Очень важно с детьми соблюдать именно маленькие шаги. Не бежать впереди паровоза, не делать всё за него, а прислушиваться к нему, уловить тот темп, тот шаг, который ребенок вам задает и идти рядом с ним.

Типичная ошибка родителей – оставлять малыша в детском саду до вечера с первого же посещения. Начинать всегда следует с малого: время пребывания крохи в детском саду на первоначальном этапе должно составлять два-три часа в день. Если вы увидите, что малыш не проявляет отрицательных эмоций в связи с новой обстановкой, оставляйте его на сон. Но не питайте иллюзий насчет того, что ребенок молниеносно привыкнет отходить ко сну по строгому режиму. В процессе адаптации в первую очередь нормализуется эмоциональное состояние малыша и его аппетит и лишь впоследствии – сон.

## ***Основные правила адаптации***

 Основное правило адаптации - это правило постоянства. Какая бы ни была погода, какое бы ни было настроение, какой бы ни был день недели - ребёнок так или иначе идёт в детский сад. Если он это понимает и видит этот посыл от мамы, что деваться некуда - идём в детский сад, адаптация проходит намного успешнее. Практика показывает, что успешнее адаптируются дети работающих мам, потому что ребёнок чувствует, что Вы настроены решительно.

 Но! Если мама, рассказывает ребенку, что в детском саду хорошо, там хорошие воспитатели, а в глазах у неё тревога, учащается сердцебиение и дыхание становится прерывистым, то ребёнок понимает это на интуитивном уровне и решает, что его обманывают.  У мамы должно быть чёткое понимание того, что детский сад это хорошо и необходимо.

*Следующие 2 принципа вытекают из основного:*

1. Если ребенок понимает, что поход в детский сад неминуем, то только тогда ребенок начинает тратить энергию не на то, чтобы ни в коем случае не идти в детский сад и находить 100 причин, чтобы сегодня остаться дома, а будет пытаться находить какие-то позитивные вещи в детском саду. Он начнёт замечать аквариум с рыбками в детском саду, друзей, которые есть рядом, запеканку, которая оказывается и вкусная и полита сгущенкой.
2. Здорово, когда ребенок идет с удовольствием в детский сад не просто к чужой тете, а к воспитателю с которой налажен контакт не только у ребенка, но и у мамы, у родителей. В любом случае воспитатель - это человек, который испытывает разные чувства и эмоции. Приходя на работу он знает, что он специалист и он следует определенным принципам и правилам. Но тем не менее, лишний раз улыбнувшись, наладив контакт с воспитателем, тем самым Вы помогаете ребенку, чтобы он тоже точно также глядя на Вас - налаживал контакт и был добродушным с воспитателем.

## ***Как долго может длиться адаптация?***

 Для родителей важно понимать, когда ребенок адаптировался. Все очень индивидуально, но можно отметить некоторые моменты:

1. Ребёнок усвоил правила поведения в детском саду.
2. Он имеет необходимые навыки самообслуживания и владеет коммуникативными навыками, т. е. способен общаться как с детьми так и с воспитателями.
3. Он психологически комфортно себя чувствует - это можно заметить невооруженным глазом. Когда родитель приводит ребенка в детский сад, то он вдоль стенки пробирается в группу или идёт уверенно, берёт что-то с собой в детский сад.

 Бывают случаи, когда адаптация затягивается и с этим родители приходят к психологам. Тогда нужно понять первопричину, почему ребенок не может адаптироваться. Мы собираем общую информацию, анамнез ребенка, состоит ли на учете у невролога, есть ли какие-то предписания по посещению детского сада.

 Интересную диагностику может провести и сам родитель. Лучше провести её на приеме у психолога, поиграть в детский сад. Ребёнок в этой игре является не ребенком, а воспитателем. При смене ролей Вы увидите, как себя чувствует ребёнок в группе, какие там нормы и правила.

 Адаптация к детскому саду может длиться от трех месяцев до полугода. Если Ваш ребёнок долго не может адаптироваться, у него постоянный плач, он не хочет идти в детский сад, Вы замечаете неврозоподобное поведение, то это повод обратиться к врачам, чтобы не уйти в психосоматические болезни. В остальных случаях в детском саду есть специалисты, к которым Вы можете обратиться.

 Учтите, что стресс, который малыш переживает в новых условиях, может снизить защитные силы организма. Поэтому поначалу многие дети подхватывают различные инфекции, последствия от которых будут зависеть от силы иммунитета. Обычно чаще болеют дети, которых родители приучили к тепличным условиям. Лучший совет – за несколько месяцев до поступления в детский сад регулярно закалять малыша: обливания прохладной водой и занятия в бассейне будут весьма полезны.

## ***У ребенка нет друзей в детском саду?***

 Причины могут быть разные. Ребенок может быть застенчив, тревожен. Родители могут выступить катализатором в этом процессе. Для этого необходимо начать общаться с родителями из группы, встречаться на прогулках вместе с ними и их детьми, где-то рядом с детским садом в песочнице, организовывать совместные игры. Вы можете помогать воспитателю в каких-то мероприятиях - это однозначно будет толчок к тому, что ребенок глядя на Вас поймет, что здесь можно находить новых друзей.

## ***Агрессивное поведение ребёнка после похода в садик***

 Многие мамы замечают, что началом посещения детского сада возрастает агрессивность детей, наблюдают истерики без видимых причин и с этим обращаются к психологу. Такое поведение ребёнка предсказуемо, оно в пределах нормы.

### ***Вариант 1 "Пружина".***

 Ребёнок, находясь в детском саду, внимательно слушает, сидит, выполняет все требования взрослого человека, в данном случае воспитателя или нянечки. И он сжимается как пружина. Но, эта пружина должна разжиматься в безопасном месте, где его поймут, примут, выдержат это все и простят - это рядом с родными.

 Наверняка Вы замечали, что в детском саду, когда мамочки начинают одевать своих детей - дети становятся неуправляемыми. Только что он сидел и собирал конструктор, а тут мама его не может одеть. И штанишки ему колются, и свитер не тот и все тянет. Так и должно быть. Просто в конце рабочего дня эта детская "пружина" выстреливает.

 Психологи рекомендуют в период адаптации к детскому саду, которая длится три месяца минимум - исключить увеселительные мероприятия, которые ещё больше возбудят ребёнка после детского сада. Все должно быть очень размеренно, спокойно, не должно быть резких скачков. Ребенок должен дома пережить эмоции связанные с детским садом. Если мы, после детского сада, начинаем его водить на разные увеселительные мероприятия, он просто переключается, а эмоции уходят внутрь и не проживаются.

### ***Второй вариант. "Копирование"***

 Ребёнок может пробовать на Вас новые модели поведения, которые он наблюдает в детском саду. Если Петя так делает - я тоже попробую так сделать, а вдруг пройдет. И здесь очень важно родителям знать границы. Ребенок попробует раз, попробует два и если это не сработает, то эта модель поведения просто уйдет.

### ***Третий вариант. "Проверка"***

 Ребёнок проверяет родителей: зачем меня отдали в детский сад, может быть меня разлюбили? Своим негативным поведением ребёнок провоцирует родителей. В этом случае родителям надо быть разумными и уметь держать оборону.

 Если Ваш ребенок летит на вас с кулаками, остановите его и скажите: "Мне не нравится когда меня бьют, мне нравится, когда меня обнимают". Этими словами мы нивелируем его атаку. Всегда запрещая очень хорошо, когда мы ребенку что-то даём взамен. Например, если ребенок дерется можно предложить ему устроить бой подушками, попрыгать или побеситься.

## ***Подведём итоги***

 *Адаптация это не страшно.* Адаптация это вполне нормальная вещь в нашей жизни. Мы приходим в новый коллектив, мы адаптируемся к новым условиям работы. Дети приходят в детский сад - они адаптируются к условиям детского сада, к воспитателем и детям. Очень важно, чтобы рядом во время адаптации с нами был близкий человек, сильное плечо на которое мы можем опереться.

Ведь здоровый режим, игры и общение с другими детьми – то, что необходимо каждому ребенку.

Педагог-психолог

Ведерникова Н. В.