Адаптация в детском саду

Детский сад – это место со своими правилами,

порядками и огромным количеством малышей.

Здесь невозможно заранее предугадать реакцию

вашего чада на все происходящее, поэтому период

адаптации длится у всех по-разному.

Как происходит адаптация?

Адаптация – это привыкание к новой обстановке. У маленьких детишек такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями или, например, подстраивать обстоятельства под свою зону комфорта. Когда ребенок впервые попадает в стены детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг, и постоянно находится в нервно-психическом напряжении, легком стрессе – особенно первую неделю.

Очень ярко проявляется страх – малышу некомфортно в новой обстановке с кучей незнакомых детей. Плюс ко всему – в помещении присутствует «диктатор» (воспитатель), которого необходимо слушаться. Усугубляет ситуацию незнание новых правил и форм поведения – появляется боязнь сделать что-то не так.

Любимые родители уходят. «И больше никогда не придут», – думает Ваня. Он не понимает, почему его вынуждены оставить чужой тете на произвол судьбы. От всех этих переживаний ребенок не может контролировать свои эмоции, которые приобретают самые различные оттенки, начиная с безобидных всхлипываний, заканчивая яростным гневом в сторону чего и кого угодно.

Не удивляйтесь, если малыш будет уверенно вырываться из ваших заботливых рук – это может сопровождаться даже применением физической силы в отношении вас или других раздражающих его объектов. Бывает и наоборот – ребенок резко замыкается в себе, становится депрессивным, молчаливым и задумчивым (как будто вовсе без эмоций).

В первые дни у малыша будет наблюдаться пониженная социальная активность – это не зависит от характера. Известно, что дети 2-3 лет играют именно рядом друг с другом, а не вместе, поэтому не переживайте, если ваше чадо с трудом взаимодействует с другими сорванцами.

На фоне стрессовых реакций некоторые малыши могут даже не интересоваться новыми игрушками – они выбирают роль наблюдателя и, как правило, довольно продолжительное время просто сидят в сторонке, чтобы подробнее изучить обстановку.

Также из-за метаморфоз в своей жизни ребенок может ненадолго утратить самостоятельные навыки – умение пользоваться какими-то бытовыми приборами. Например, очень часто детки стесняются проситься в туалет или вообще как-то говорить об этой «проблеме» воспитателю.

Что касается словарного запаса, то он немного скуднеет, предложения становятся короче и примитивнее, но не переживайте – со временем речь не только восстановится, но и обогатится новыми яркими словами (будем надеяться, что здесь обойдется без «криминала»).

Со сном тоже ожидаются неполадки – в детском саду первое время малышу будет тяжело отправиться в царство Морфея. Ожидаются внезапные слезы и беспричинные истерики во время дневного сна – кажется, что звучит как прогноз погоды, но на деле так все и происходит.

Аппетит также не совсем стабильный – это связано с новизной пищи. Когда малыш привыкнет к местному «меню», то еда начнет быстрее исчезать из тарелки. К тому же, в компании других непосед этот процесс будет приятным и веселым занятием.

Если говорить о здоровье ребенка в целом, то здесь все предельно ясно: иммунитет снижается, организм плохо противостоит инфекциям.

Обычно мальчики острее реагируют на все происходящее, потому что они сильнее привязаны к дому и маме в 3-4 года. Как следствие – болезненная разлука.

Еще на все это безобразие может наложиться знаменитый [кризис 3 лет](http://www.zatylenka.ru/articles/razvitie_rebenka_1_3/post-102/), который, конечно, осложнит и без того стрессовый период в жизни малыша.

Какие меры предпринять?

Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Можно предложить ему взять с собой любимую игрушку, которая «очень хочет в садик».

Перед первыми походами можно сочинить какую-нибудь сказку о том, как маленький зайчик сначала очень не хотел туда идти, потому что, по его мнению, там было неуютно и страшно, но вскоре он познакомился и подружился с другими детьми, воспитателями и стал любить маленький зайчик место, которое называется детским садом.

Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Ни в коем случае не стоит изображать перед уходом сожаление или нерешительность – это поспособствует новым переживаниям вашего чада. Но обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина. Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день.

Стремитесь создать максимально комфортные условия дома, которые не будут раздражать его нервную систему. Не конфликтуйте на глазах у малыша, отмечайте его успехи и метаморфозы в поведении. В выходные дни старайтесь не менять режим ребенка и не продлевать ночной сон до бесконечности, потому что тогда распорядок дня сдвинется. Чтобы укрепить иммунитет сорванца, можно применять любые меры, начиная от [закаливания](http://www.zatylenka.ru/articles/zdorovie_rebenka_3_7/post-68/), заканчивая [витаминными комплексами](http://www.zatylenka.ru/articles/zdorovie_rebenka_3_7/post-128/) для определенного возраста.

Вам нужно быть точно уверенными, что посещение детского сада – правильное решение для всей семьи. Даже если слез целый океан – это не повод сразу же ограждать дитя от всех препятствий. В таком возрасте очень хорошо развита адаптационная система и выдержать такое испытание организм вполне в состоянии.

В любом случае, не бойтесь детского плача и слишком не сердитесь на нытье и хныканье. Лучше добавить еще больше любви в повседневные будни ребенка.

Легче всего привыкнуть к незнакомой обстановке тем детишкам, чьи родители заранее готовились к такому важному событию [как посещение садика](http://www.zatylenka.ru/articles/detskii_sad/post-31/). Также не возникнет проблем у физически здоровых малышей без хронических заболеваний и у тех, чей [домашний режим дня](http://www.zatylenka.ru/articles/razvitie_rebenka_1_3/post-72/) хотя бы немного похож на детсадовский.

При успешной адаптации ребенок начнет более уверенно ориентироваться в пространстве детского сада, вернется интерес к игрушкам и ко всему новому и красочному. Воспитатели чаще будут слышать вопросы в свой адрес и различные просьбы.

Такой сложный период, в среднем, длится до 3 недель. В особо тяжелых случаях – 2-3 месяца. Если же в течение этого времени положительных изменений не произошло, то тогда необходима помощь детского психолога, который, как правило, есть в каждом детском саду.

*Наберитесь терпения! Через это проходят практически все детки, и вам точно нечего бояться. При правильном воспитании и комфортной обстановке дома этот процесс пройдет успешно и без ужасных круглосуточных истерик.*