

## ***Состояние ребенка в процессе адаптации.***

Придя в детский сад впервые, ребенок оказывается в совершенно новой для себя ситуации. Здесь много незнакомых взрослых, новое помещение, много детей, которые могут быть шумными и слишком активными. В этой ситуации, отличной от привычной домашней обстановки, отрываясь от родных и близких, ребенок неизбежно испытывает стресс, на фоне которого может быть ослабление иммунитета, могут появиться простудные заболевания. У ребенка повышается тревожность, которая тормозит его игровую и познавательную деятельность, процесс общения с другими детьми и взрослыми.

Пережив ситуацию расставания с родными и близкими, малыш начнет волноваться по поводу того, как познакомиться с другими детьми, примут ли его, какое место он будет занимать в группе.

Ребенок оказывается в состоянии неопределенности: что будет потом, после ухода мамы, когда придет мама, заберут ли его домой.

### ***Как в поведении ребенка проявляется его адаптация к детскому саду?***

- Первые дни в детском саду ребенок может не беспокоиться об ушедшей маме. Он с интересом идет в игровую комнату. Такое поведение может быть вызвано новизной ситуации: ребенку настолько интересны новые игрушки, что он забывает про присутствие родителей. Эта стадия адаптации может длиться до недели и бывает не у всех детей.
- Далее начинается острая стадия адаптации, которая может длиться до месяца и более. У некоторых детей именно с нее и начинается процесс адаптации. В это время ребенок плачет, проявляет негативизм, отказывается что-либо делать, может отказываться от еды, особенно в утреннее время сразу после расставания с мамой или близкими.
- И последняя стадия – это период привыкания к детскому саду, когда ребенок не реагирует остро на уход близких людей, но при этом может быть повышенно тревожен; мало общается с другими детьми, но все время интересуется ими, несколько заторможен или, наоборот, слишком активен, может постоянно следовать за воспитателем. Эта стадия самая длительная: она длится до полугода.

### ***Как родители могут облегчить адаптацию ребенка к детскому саду.***

- *Ознакомительные прогулки в детский сад.*  
Вместе с ребенком ходите гулять в детский сад ко времени, когда за детьми приходят родители. Малыш сможет поиграть вместе или рядом с другими детишками и самому увидеть, что в детский сад ходят не «навсегда», а всех детей забирают родители домой. Такое «наглядное» понимание поможет ему меньше тревожиться.
- *Заранее познакомьтесь с помещением и с воспитателями.*  
Для того чтобы ребенок не остался в саду с незнакомыми

людьми, заранее познакомьте ребенка с воспитателями и с игровой комнатой, с функционально важными помещениями: туалетом, спальней и т.д. Это лучше делать, когда в помещениях нет других детей. Тогда ребенок почувствует себя хозяином этого пространства: поиграет во все игрушки, все осмотрит.

- *Дайте малышу с собой любимую игрушку.* Это придаст ребенку уверенность в себе. Она может «ходить» и «знакомиться» с другими детками, а вечером вместе с ребенком «расскажет» маме, что она делала и с кем познакомилась.
- *Первые дни не оставляйте ребенка на целый день.* Первые дни рекомендуется кратковременное пребывание ребенка в саду. В это время маме или другому близкому человеку лучше подождать в коридоре, чтобы в любой момент воспитатель мог привести ребенка к ней, и ребенок убедился, что его не оставили. Сначала ребенка лучше приводить в садик на несколько часов до обеда, далее до конца дневного сна и только потом на весь день.
- *Не затягивайте момент расставания.* Если у ребенка не получается расстаться с Вами в раздевалке группы, можно (по согласованию с воспитателем) вместе войти в игровую комнату, но здесь возникает опасность: ребенок может привыкнуть к тому, что Вы всегда рядом. В этом случае возможность научиться самостоятельно общаться с другими детьми откладывается на более длительный срок, теряется смысл посещения детского сада, который заключается в социализации ребенка и обучении общению с другими детьми. Находясь в игровой комнате, старайтесь не участвовать в жизни группы. Особенно при общении между детьми. Если ребенок к Вам обращается, постарайтесь его переключать на воспитателя. Хорошо, если даже самый элементарный уход за ребенком (вытирание носика, кормление, одевание) будет делать воспитатель. Так ребенок почувствует, что здесь о нем позаботятся, что снизит его тревогу и ускорит процесс адаптации. Находясь в игровой комнате Вам рекомендуется лишь первые несколько дней, с каждым днем находясь в ней все меньше времени.
- *При расставании с ребенком расскажите, что он будет делать в детском саду, и что вы будете делать вместе, встретившись вечером.* Познакомьте малыша со всем распорядком дня в детском саду до момента Вашего прихода. Так, события, которые ожидают его в будущем, станут более определенными, и уровень тревоги понизится. Расскажите, что вы будете делать вместе, встретившись вечером. Для расставания и встречи хорошо придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку, помахать рукой на прощанье и т.д.)
- *Не опаздывайте, если договорились с ребенком о конкретном времени, забирая ребенка из детского сада.*

В первые дни это особенно важно. Встречаясь с ребенком вечером после сада, расспросите его о том, что он делал, с кем познакомился, поиграл, покажите ему, что Вам интересно, что происходило в его жизни в момент, когда Вас не было рядом. Так ребенок убедится, что, оставляя его саду, Вы его по-прежнему любите.

- *Поиграйте дома в детский сад.* Дома с ребенком можно поиграть в детский сад: усадить кукол на стульчики для занятий или обеда, положить в кроватки на сон, отправить гулять, играть в игрушки и т.п. Вы, в свою очередь, с помощью игрушек можете рассказать ребенку, какими делами занимаетесь, когда он в саду.
- И последнее. Одни дети достаточно быстро привыкают к новой обстановке и через некоторое время с удовольствием ходят в детский сад, а за другими после нескольких попыток закрепляется характеристика «несадовый ребенок». Родитель, устав уговаривать и успокаивать своего малыша, «сдается», и ребенок перестает посещать садик.

Безусловно, стоит иметь в виду особенности реакции самого ребенка на новую обстановку, однако немаловажным является позиция самого родителя. Трудно ходить в садик с удовольствием, когда родителям самим не нравится воспитательница. Ребенок чувствует, что мама оставляет его в саду с беспокойным сердцем. Реакция взрослых означает для него одно – в саду небезопасно. И он пугается, чувствует себя незащищенным и тратит много сил на то, чтобы справиться со своими страхами. Помогать малышу адаптироваться – значит быть рядом, откликаться, поддерживать.

Родителю важно понимать, насколько он действительно готов отправить в первое самостоятельное «плавание» своего малыша.

Обсудить вопросы адаптации ребенка к детскому саду всегда можно вместе с психологом.

*Турлыгина Д.Л.,  
психолог 1-ой категории, зам. начальника филиала МСППН в ЮАО*

#### Литература:

1. Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольником М., 2000
2. Смирнова Е.О. Ступени общения. М., 2000.
3. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. Под редакцией Л.И.Каплан. М., 1983.
4. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. Воронеж, 2006.
5. Прохорова А.В. Адаптация детей к детскому саду. Дипломная работа. МГУ, 2003.