

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Адаптация** - сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

У некоторых малышей в период адаптации нарушаются сон (не могут заснуть, сон кратковременный и быстрый), аппетит (в детском саду много новых блюд), пропадают ранее приобретенные навыки (например, ребенок становится нечистоплотным), наблюдается временная потеря речи, тяжелые психические переживания: плачут, зовут маму, прячутся от детей. Различают три степени адаптации: легкую, средней тяжести, тяжелую.

**Тяжелая степень адаптации** - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

### **Поведение ребенка:**

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

**Средняя степень адаптации** - в эту группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит,

адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

### **Поведение ребенка:**

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация** - наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

### **Поведение ребенка:**

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному

этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Как бы там ни было, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств, перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни так или иначе приспособляются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспособляться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей, не может уделить ребенку такое же внимание, как мама. Родители нередко замечают, что, возвратившись из детского сада, малыш буквально вцепляется в мать, не отходит от нее ни на шаг, пытаясь восполнить накопившийся дефицит близкого общения. Накормленный и ухоженный вдали от дома, он тем не менее "изголодался", и это голод особого рода, который очень трудно утолить. Родителям надо позаботиться, чтобы испытываемый ребенком дефицит не был слишком острым. Если есть возможность, не надо оставлять малыша в саду надолго. А дома надо восполнять то, чего ребенок был лишен в отсутствие родителей.

Может случиться и так, что, несмотря на все усилия, не удастся преодолеть отторжение ребенком детского сада. Если совершенно очевидно, что ребенку в саду плохо и издержки общественного воспитания в данном случае перевешивают все преимущества, все равно не торопитесь вешать на малыша ярлык "безнадежно домашнего". Вероятно, просто не удалось создать ему те условия, которые обеспечили бы нормальную жизнь в детском коллективе. За конкретным советом - как выйти из этой ситуации - лучше обратиться к специалисту-психологу. Ну а если не помогают никакие советы, остается только попробовать в домашних условиях обеспечить ребенку те преимущества, которые дает детский сад. При этом родителям приходится в какой-то мере поступиться своими интересами. Детский сад помогает решать одни проблемы, но часто порождает другие. Надо просто решить, какие для вас важнее.