

Нужен ли ребёнку детский сад? Стоит ли переводить в другой садик своё чадо в тяжёлых случаях? Как помочь ребёнку адаптироваться? Об этом и не только мы и поговорим.

Проблема адаптации

Детский садик – это новая жизненная ситуация, в которую попадают дети. Для детишек на первый план здесь выходит общение в группе. Новая обстановка, незнакомые люди – многие малыши проблемно воспринимают это.

Большая часть детей ревёт перед детским садом. Некоторым легко втянуться, но вечером дома бывают слёзы, других приходится уговаривать пойти, они перед входом в садик капризничают и плачут. Более старшие ребята легче и быстрее приспосабливаются к новым условиям.

Причиной детских слёз могут явиться следующие факторы:

- **Страх, связанный с новой обстановкой (дети до 3 лет нуждаются в удвоенной заботе).** Ребёнок привык к дому, спокойной атмосфере, рядышком с мамой. А попадая в неизвестное место, с определёнными правилами поведения и режимом дня, ему приходится тяжело, он испытывает стресс. Детский сад прививает дисциплину, которой дома до этого ребёнок не придерживался.
- **Переизбыток эмоций.** В детсаду дети получают множество новых положительных и отрицательных впечатлений, они могут утомиться и из-за этого стать нервными, плаксивыми и капризными.
- **Неспособность себя обслужить.**
- **Ребёнок психологически не готов.** Причины могут быть в индивидуальных особенностях развития. Часто такое бывает от недостатка близости с матерью.
- **Эффект негативного первого впечатления.** Оно оказывает влияние на нахождение ребёнка в этом заведении.
- **Отторжение вашего малыша персоналом детского сада.** К сожалению, и такое возможно.

Виды адаптации

Процесс адаптации неизбежен в условиях, когда появляется расхождение наших возможностей и требований среды.

Классифицируют три основных способа адаптации:

- творческий стиль, личность, активными действиями изменяет и приспособливает среду под себя;
- конформный стиль, при таком стиле человеку приходится привыкать и приспособливаться к среде;
- стиль избегания, при котором человек старается уйти от решения проблемы, по причине нежелания или неспособности что-то изменить.

Самым эффективным считается творческий стиль, самым неэффективным – стиль избегания.

Также выделяют три уровня тяжести процесса адаптации:

- **Легкая адаптация** — поведение приходит в норму в период от 10 до 15 дней; идёт нормированная прибавка веса, ребёнок, как положено, ведёт себя в группе, посещая детский сад, не подвергается заболеваниям; не скандалит, идя с мамой в детсад. Такие детишки заболевают редко, однако адаптация не проходит бесследно, возможны срывы;
- **Адаптация средней тяжести** — процесс адаптации проходит до двух месяцев, возможна кратковременная потеря веса, вероятен психический стресс. Ребёнок иногда плачет, но не долго. В большинстве случаев заболевания обходят стороной.
- **Тяжелая адаптация** продолжается до полугода; дети частенько болеют, пропадают умения и навыки; организм ослабевает как физически, так и психологически. В это время у детей может ухудшиться аппетит, нарушиться сон и мочеиспускание. У ребёнка резко меняется настроение, он становится капризным. Такой ребёнок не разговаривает в садике и не играет ни с кем. **Пускать самотёком данную ситуацию недопустимо, иначе ребёнок может подвергнуться нервным заболеваниям и расстройствам.** Если процесс адаптации затягивается на целый год, нужно обратиться к специалистам. Возможно, смена детского сада станет решением проблемы.

Советы психолога

Изначально нужно выяснить, что конкретно мешает адаптации вашего чада в детском саду. Очевидную проблему довольно просто разрешить. Но случается, что перед вами оказывается целый комплекс замаскированных проблем, с которыми самим не справиться. В такой ситуации будет правильно попросить помощи профессионального психолога. **Нужно понять, какие переживания испытывают дети в процессе адаптации, чтобы нивелировать отрицательные и акцентировать положительные.** Из отрицательных эмоций можно выделить страх, гнев и обиду. Из позитивных — радость, удовольствие от новых впечатлений и знакомств, чувство удовлетворения от самостоятельных действий.

Сразу не стоит оставлять ребёнка на целый день в саду, три часа для начала будет достаточно. Обязательным условием является то, что **ребёнок должен знать точное время вашего возвращения, чтобы он не чувствовал себя оставленным.** Договоритесь, чем малыш будет занят без вас. Прощаться лучше шутя, со смехом. Только не вздумайте расплакаться в порыве чувств перед уходом. **Позвольте малышу принести с собой любимую игрушку, таким образом он будет не один.**

Также может помочь небольшая уловка: пусть ваше чадо в детский садик отводит бабушка, тётя или другой родственник. В таком случае миг прощания будет переживаться легче.

Несомненно, этот незнакомый для вас период нужно пережить вместе. Расспрашивайте ребёнка обо всём, об интересных играх, новых знакомствах. **В трудностях помогайте, за достижения хвалите. Расскажите, как вам было плохо без него.** Дети должны ощущать, что их поддерживают и ни в коем случае не оставляют. Подчёркивайте, какой он стал взрослый, самостоятельный, теперь у него появились обязанности куда-то ходить, как у мамы и папы. Перед отбоем дополнительно проговорите хорошие моменты

от посещения садика, договоритесь завтра их снова повторить. **Чтобы было легко разбудить ребёнка в садик, лучше уложить отдыхать его пораньше.**

Частые ошибки родителей

Одна из распространенных ошибок – обычное отсутствие желания осознавать проблему или неподготовленность к тому, что реакцией ребёнка может быть негатив. Родители могут подумать, что это просто капризы ребёнка, способ привлечь внимание. «Я же ходил – и всё хорошо», — так рассуждают многие, не помня, что сначала тоже подвергались стрессу. Мамы и папы оказываются неготовыми к тому, что ребёнок не слушается, не ест, не спит. **От этого частыми бывают ошибки в виде наказания или брани, что только ухудшает положение.**

Ещё одна распространённая ошибка - уменьшение внимания родителей, безучастность к делам ребёнка, думая, что в детском саду и так всё нормально, полагаясь на воспитателей. **У ребёнка может появиться ощущение, что он никому не нужен и брошен.** В такой ситуации ребёнок остаётся один на один со стрессом, что может вызвать неоправданную агрессию в попытке постоять за себя, а может наоборот, ребёнок замкнётся, отрешится и станет нервным.

Как я и говорил, **расставание должно проходить с юмором и весело.** Иногда мамы пытаются уйти, когда малыш чем-то занят. Закончив свои дела, малыш понимает, что мама ушла, а когда она вернётся, ему неизвестно. Это обстоятельство его сильно пугает, ребёнок думает, что он может хоть когда быть брошен один, а **это способно спровоцировать сильную психологическую травму.**

Не стоит обещать награду за одно только посещение садика. Далее это может привести к шантажу со стороны ребёнка. Но **за отличные поступки в саду или за что-то конкретное рекомендуется хвалить.** Также не стоит высказывать своё недовольство о детском саде или воспитателях в присутствии ребёнка - малыш может почувствовать, что садик не такое хорошее место и что там ему может быть плохо.

Запрещается стремительная перемена среды малыша. **Адаптация должна быть плавной и обдуманной.** Недопустима быстрая смена режима дня и привычек малыша. Все эти обстоятельства могут вызвать те или иные психические нарушения.

Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду

- Не разговаривать при ребёнке о проблемах, связанных с садиком.
- Только полностью здорового ребёнка нужно отправлять в сад.
- Не начинать ходить в садик в пик трёхлетнего кризиса.
- Дома ввести распорядок как при режиме дня в детском саду.
- Увеличить значимость закаливания.
- Заблаговременно познакомить ребёнка с детишками и воспитателем садика, в который он пойдёт.
- Дать крохе положительную установку о детском садике.
- "Раскрыть секрет" ребёнку о специальных навыках коммуникации.
- Уже дома нужно научить малыша обслуживать себя.

- Не пугать ребёнка детским садиком (если ты плохо себя будешь вести, то пойдёшь в садик).
- Объяснить ребёнку, что временная разлука неизбежна только потому, что он стал взрослее.
- Не демонстрировать своё волнение и беспокойство перед поступлением в сад.
- Спланировать отпуск таким образом, чтобы в первый месяц хождения в сад вы могли забирать его оттуда пораньше.
- Постоянно напоминать ребёнку о своей безусловной любви к нему.

Со сколько лет лучше отдавать в садик?

Мнения специалистов по поводу того, когда всё же лучше отдавать ребёнка в садик сходятся - в три или даже в четыре года. После трёх лет у ребёнка появляется желание активно взаимодействовать с другими детьми. К тому же после трёх лет дети обычно уже начинают лучше говорить, могут учиться договариваться и общаться между собой. Также они уже способны поведать вам о том, как провели свой день, что их огорчало или радовало.

Конечно, у всех людей разные возможности, и не все могут так долго находиться в декрете. **Альтернативным вариантом является группа кратковременного пребывания или младшая группа.** Такие группы есть почти во всех садах.

Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад?

В первую очередь, малыш, отправляющийся с садик, должен быть способен себя обслужить: уметь себя одеть, уметь кушать, ходить на горшок, умываться и вытираться. Само собой, взрослая воспитательница поможет застегнуть пуговицы и завязать шнурки, но не нужно думать, что она будет всегда одевать и кормить с ложечки всех пятнадцать карапузов! Такая задача просто не посильна для воспитательницы.

Нужно подчеркнуть, что 2 года - наиболее благоприятный период, чтобы обучать быть самостоятельным. Необходимо вести занятия с 2-3 лет. Психическое развитие ребёнка в этот период способствует этому. Не зря же говорят, что третий год развития у малыша называется «сам могу!». В это время ребёнка даже не надо просить что-то сделать самому - он только этого и хочет сам, упрямо и бесстрашно настаивая на своём праве сделать дело самостоятельно и получить превеликое удовлетворение от полученного результата.

Зачастую мамам и папам такого ребёнка стоит следить за тем, чтобы самим не помешать его самостоятельности. Наверное, это самое главное в данном процессе! В возрасте трёх лет ребенок становится самостоятельным: ест и пьёт, умывается и чистит зубы, одевается и раздевается, вовремя ходит на горшок. Сейчас он легко убирает игрушки, вытирает тряпкой стол, осторожно складывает одежду.

Вы с трудом верите в это? Но это факт, и более этого: чтобы достичь подобного успеха, **вам не нужно прилагать каких-то невероятных усилий, только одно - не мешайте!** Не одёргивайте его за ручки, не следите за каждым его шагом, даже не пробуйте выполнить что-то за него, хотя вам и кажется, что он ещё слишком мал.

Конечно, в жизни это не так уж и легко сделать. Не сразу у него всё станет получаться идеально, будет много проб и ошибок. **Самое главное - это терпение.** Не каждая мама способна терпеливо наблюдать за многочисленными попытками своего дитя. Но это того стоит, ваше терпение и внимание вам вернутся сполна.