

# **Адаптация в детском саду**

Детский сад – первое место для социализации маленького человека. Отдавая детей в дошкольные учреждения, где им предстоит познакомиться с новыми правилами и требованиями, все родители беспокоятся: хорошо ли их чадам в детском саду?

## ***Детсадовский возраст***

По закону один из родителей может находиться в декретном отпуске до трех лет, но ситуации бывают разные, и если ребенка отводят в сад раньше, то в большинстве случаев ему там не нравится: согласно возрастным нормам, эти малыши очень болезненно переживают разрыв с мамой, а потребность в напарнике для игр еще не сформирована. Пик привязанности к матери психологи определяют от года до полутора лет, и уменьшается он к концу второго года жизни.

На готовность к посещению детского сада влияет не столько реальный возраст ребенка, сколько его психологический возраст и элементарные умения. Чтобы ребенку легче было привыкнуть и увереннее чувствовать себя, надо научить его самостоятельно кушать, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться. Часто дети боятся детского сада потому, что не могут самостоятельно решать элементарные проблемы, а обращаться за помощью стесняются.

## ***Адаптация***

Адаптация – сложный период, и в это время нельзя судить о том, хорошо или плохо ребенку в саду, ведь все реакции малыша связаны с переживаемым стрессом. В большинстве своем дети плачут и отказываются идти в садик не из-за того, что там плохо, а просто после знакомой домашней обстановки им там некомфортно. В такие моменты очень важно обсуждать, что с ним происходит, почему он так себя ведет, что он чувствует.

## ***Ситуации бывают разные***

Бывает, что утром малыш устраивает истерику, отказываясь идти в сад, а вечером ситуация меняется на 180 градусов: он, довольный, играет с детьми, и вытащить его из группы нелегко. Что это? Возможно, малыш просто не высыпается, и ранний подъем дается ему слишком тяжело, но после дневного сна он бодр и хочет играть. В этом случае нужно пересмотреть режим ребенка.

Обратная ситуация: ребенок не сопротивляется походам в сад, не плачет и не истерит, но выясняется, что ему там совершенно некомфортно. Такое бывает, когда малыш старается угодить родителям, ведь «хорошие дети ходят в садик». Старайтесь заранее избегать таких установок, не приучайте ребенка к социально-желательному поведению и попыткам угодить страшим, пусть лучше он буйно проявляет свои эмоции, зато вы всегда будете знать правду – хорошо ему или плохо.

### ***Способы диагностики***

Один из лучших способов диагностики состояния ребенка в саду – наблюдение. Придите за малышом пораньше (или, наоборот, приведя ребенка утром, незаметно для него останьтесь) и понаблюдайте за его поведением: чем малыш занят – самозабвенно играет с детьми или сидит один в уголке и ждет вашего прихода. Поговорите с воспитателем, с психологом, ведь они наблюдают вашего ребенка на протяжении всего дня.

Предложите дома ребенку поиграть в детский сад. Пусть он сам руководит процессом, тогда вы сможете увидеть, какие сюжеты он проигрывает и что его волнует. Задавайте вопросы, но будьте осторожны: от допроса с пристрастием ребенок может насторожиться и продемонстрировать не реальную, а желательную ситуацию.

Можно использовать арт-методы – садик можно нарисовать, слепить из пластилина, главное – обсудить потом с ребенком его произведение, выяснить, кому на рисунке хорошо, а кому – плохо, что нужно сделать, чтобы тому, кому плохо, стало лучше, и т. д.

Узнав причину детской печали, надо работать либо над устранением этой причины, либо над отношением малыша к сложившейся ситуации.

Любые резкие изменения в поведении ребенка настораживают, но не всегда проблема в садике. Они могут быть связаны с нарушением привычного жизненного уклада – переездом, разводом, появлением брата или сестры, смертью собаки и т. д.

Тем не менее, если ребенок стал более агрессивным, тревожным, пугливым, появились соматические проявления стресса (энурез, частые простудные заболевания, головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта), ребенок стал более капризным и плаксивым, то следует обратиться за помощью к психологу, чтобы выяснить, что происходит в садике, почему пребывание малыша там стало стрессогенным фактором.

Для детей свойственно фантазирование, приукрашивание, но не стоит пренебрежительно относиться к его словам. Если малыш честно говорит, что боится воспитательницу, не умаляйте его переживаний: «ой, да что ты ее боишься, перестань, она не страшная!», проработайте этот страх вместе с ребенком, помогите ему с ним справиться. Будьте внимательны к своему ребенку, помогайте ему и идите навстречу, если он просит пропустить один день садика или уйти после обеда, ведь у него есть на то свои причины.