

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

Можете ли вы представить себе, каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад? **Представьте себе**, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем все они больше вас, а есть и просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока неясны – добрые они или не очень (поэтому на всякий случай надо быть с ними настороже!). А в квартире, в которой вам предстоит жить, живут еще 10-20 человек. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы спрятаться от всего этого кошмара, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог, поддержал. Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь именно так видит ребенок ситуацию когда приходит в детский сад. Поэтому ему нужно привыкнуть к этой ситуации, адаптироваться в новой для него среде.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее, кто-то медленнее, кто-то легче, кто-то тяжелее. Но в целом выделяют три фазы процесса адаптации:

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в состоянии ребенка, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, большей, чем обычно капризности, плаксивости; фаза длится в среднем один месяц.

2. Подострая фаза – поведение ребенка характеризуется как нормальное, то есть все сдвиги уменьшаются и наблюдаются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

3. Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

По степени тяжести острой фазы адаптация делится на:

- *легкая адаптация* – поведение входит в норму в течение 10-15 дней; ребенок нормально прибавляет в весе, хорошо ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения сада;
- *адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Для того чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду необходимо соблюдать некоторые условия:

- расскажите ребенку о детском садике заранее, поиграйте с ним в детский сад, скажите, что детский сад – привилегия детей, и что взрослых туда не пускают;
- не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно;
- создайте комфортный, бесконфликтный климат для него в семье;
- будьте спокойны, не показывайте ребенку свое беспокойство по поводу детского сада;
- создайте в выходные дни дома такой же режим, как и в детском саду;
- не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за капризы.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- Если ребенок плачет при расставании с мамой, проанализируйте, так ли тяжело расставаться ему с папой или другими членами семьи. Если с кем-то из них ребенок чувствует себя утром комфортнее, то пусть, пока он не адаптируется, в сад его приводят бабушка, дедушка, старшая сестра или брат. Спросите воспитателя, как долго еще после Вашего ухода ребенок плачет. Если сразу после того, как он оказывается в группе, малыш перестает плакать, то спокойно отправляйтесь на работу или учебу, наверняка Ваш ребенок чувствует себя отлично.
- Если ребенок плачет еще долго после Вашего ухода, постарайтесь узнать, какие занятия и игрушки способны отвлечь малыша от переживаний: интересная книжка, игрушка, завтрак или веселая игра. Тогда по дороге в детский сад можно подробно рассказать, какое приятное событие или игрушка ожидает ребенка в группе. Причем говорить нужно даже если ребенок не умеет разговаривать.
- Если же ребенок плачет весь день, то можно взять с собой в группу какой-то привлекательный для него предмет, или предмет, который будет напоминать ему о маме. Можно повесить в группе фотографии мам всех детей. Пусть ребенок видит Ваше лицо и вспоминает Вас.
- Будьте последовательны и тверды в своих решениях. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами, и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой
- Можете найти какой-нибудь ненужный ключ, который можно ежедневно вручать ребенку, отправляя его в сад. Положите его в кармашек малышу и скажите ему, что это ключ от квартиры (или от дома), и что Вы не сможете без ребенка (у которого остался ключ!) попасть домой. Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа обязательно заберут его вечером, а не «забудут» его в детском саду.
- Попробуйте заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания утром. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, поглаживание по спинке и др. Это поможет ребенку отвлечься от грустных мыслей, а со временем станет своеобразным ритуалом, и будет радовать и ребенка и родителей.
- Даже если после работы Вы устали и раздражены, сердиты на кого-то, постарайтесь не показывать этого ребенку. Как бы ни был мал ребенок, он «прочитает» Ваше состояние. Пусть встреча с Вами станет для ребенка праздником. Будьте внимательны к нему, похвалите, поцелуйте.
- А после детского сада дайте ребенку возможность попрыгать, поиграть в подвижные игры. А дома устройте небольшой семейный праздник, во время которого Вы можете похвалить его за проведенный день. Это поможет ребенку понять, что его ждут и гордятся им. Подобная доброжелательная обстановка поможет ему быстрее адаптироваться к детскому саду и не переживать во время прощания с Вами.