Ребенок впервые в детском саду

Проблема адаптации

Изменение условий жизни, разлука с близкими — это стресс в любому возрасте. Для ребенка пребывание с детском саду — первое серьезное испытание и его нужно пройти. Именно «протопать», пережить, чтобы получить опыт эмоциональной и личной закалки, своего рода «прививку и иммунитет». Такого рода стрессовая ситуация провоцирует болезненную реакцию, которая, вообще говоря, и есть адаптация.

Огорчение, с которым ребенок справляется постепенно, дает нужную жизненную закалку

С какими трудностями приходится встречаться воспитателям, родителям и, конечно, самому ребенку?

1. Огорчение, страх, гнев. Детский плач — это нормальная адаптивная реакция.
2. Снижение познавательной активности, к примеру, интереса к игрушкам.
3. Замкнутость или, напротив, повышенная потребность в контакте со взрослыми.
4. «Теряются» навыки самообслуживания.
5. Ухудшение речи.
6. Заторможенность или повышенная двигательная активность.
7. Плохой сон и аппетит.
8. Склонность к заболеваниям. Если ребенок заболел в первые две недели и нет ничего острого (обычно, ничего серьезного), не стоит пугаться и сразу же откладывать посещение детского сада надолго. Болезнь — это тоже способ адаптации, не самый легкий, но и не тяжелый вариант.

В норме эти трудности проявляются какое-то время, приблизительно 2-3 недели. Если процесс затягивается на срок больше месяца, тогда можно говорить о нарушении адаптации. Обратите внимание, что до этого момента мы говорили о *трудностях*адаптации, но не о *ее нарушении.*

Что нужно делать, чтобы процесс адаптации к условиям в жизни в детском саду проходил менее остро?

1. Создать дома такой же режим, как и в детском саду.
2. Учить ребенка проводить время еще с кем-то кроме мамы, а также ненадолго оставаться одному. «Способность быть в одиночестве» — важный признак формирования границ личности и развития эмоциональной стабильности.
3. Обеспечить ребенку опыт общения с другими детьми и незнакомыми людьми: на детской площадке или в игровой комнате, или в школе раннего развития, или в гостях.
4. Применять дома закаливающие процедуры, они формируют общую стрессоустойчивость и хороший энергетический тонус.
5. Занять маму чем-нибудь полезным, чтобы отвлечь ее от мыслей о ребенке — «Как же он там без меня?». Как правило, он бодр, весел и занят интересным делом.

*Пошаговое сопровождение детского психолога:*[Индивидуальная консультация по скайпу](http://det-psi.ru/konsultaciya-po-skajpu/)

Все перечисленные способы являются, в основном, предварительными. В первые дни пребывания ребенка в детском саду их все сразу использовать не нужно. Достаточно поддерживать детсадовский режим на выходных и постепенно увеличивать время, на которое ребенок остается без мамы.

Адаптация к детскому саду — стресс также и для мамы

*В каких случаях адаптация может быть нарушенной? —*Это осложнения беременности и родов, задержка психического развития, неполная семья, наличие хронических заболеваний, кризис 3 лет, единственный ребенок в семье, неправильное воспитание, конфликт в семье и т.п.