

# *Адаптационный период в детском саду*



*Всем известно, что дети не сразу привыкают к детскому садику, этот сложный период называется адаптационным.*

Адаптация может быть сравнительно быстрая и почти безболезненная, но это редкое явление. Чаще всего она тяжелая, максимально выраженная. Как будет привыкать к садику ваш ребенок зависит от многих факторов.



## *Поведение ребенка в период адаптации*

Что же происходит с психикой ребенка в период адаптации? Внешние проявления: вашего малыша как-будто подменили, каждый день вы наблюдаете капризы и истерики, причем по - любому поводу. Ребенок «забывает», что совсем недавно умел одеваться и умываться, самостоятельно ходить на горшок. Во всем требует помощи от взрослых. Со стороны складывается мнение, что вашему малышу еще нет и двух лет.

Это явление специалисты называют **регрессом**. Таким образом, и взрослый человек, и ребенок реагирует на стресс, как бы возвращаясь на шаг назад, отставая в развитии. После окончания адаптационного периода все становится, как и было.

Вы удивляетесь, что ребенок совсем не хочет идти в детский сад. А ведь только вчера он сам тянул вас за руку, торопил, спрашивал, когда же он сможет пойти уже в садик к своим друзьям. Утром ребенок невыносимо рыдает, просит не вести его в садик, нет, не просит, умоляет. Говорит, что будет хорошо себя вести, только пусть мама оставит его дома. Вы видите, что ваш малыш панически боится идти в садик, и сами этим уже напуганы. Не переживайте так сильно.

Дело в том, что человек во время адаптации всегда испытывает страх. Ребенок в новой для него обстановке во всем видит угрозу. Малыш боится чужих взрослых, детей и того, что вы не придете за ним. Ему не по себе, что так много незнакомых детей в группе, он не знает как наладить контакт с ними.

Считается, что когда ребенок начинает активно общаться с детьми, можно говорить об окончании периода адаптации. Но этот момент еще не наступил, а пока ребенок находится в состоянии стресса. Почему же дети так бурно и негативно реагируют на детский сад? Это и неудивительно.

Ребенок еще слишком мал и слаб психологически. Ведь его разлучают с мамой- главным для него человеком, который необходим для него как воздух и вода. Ему непонятно и очень обидно, что мама обменяла его на работу и теперь основное время проводит там. Малыш считает себя брошенным, нелюбимым и даже виноватым, думая, что он оказался здесь за какие-то провинности.

Ребенок пока не понимает, что чтобы освоиться здесь, ему необходимо вести себя иначе, чем дома. Если адаптация у ребенка проходит легко, то он быстро находит нужную модель поведения, а значит осваивается.

Если малышу не составило трудности приспособиться к новым условиям, значит и в дальнейшем, в аналогичных ситуациях он будет быстро адаптироваться.

Кстати, сторонники детского сада считают, что именно стрессовая ситуация, которая длится первые недели, дает толчок для быстрого развития всех адаптационных механизмов ребенка. Это, несомненно, является для него полезным уроком на всю жизнь.

Но даже если стресс при адаптации к детскому саду - необходимый процесс для развития ребенка, нужно стараться облегчить этот период.



## *Как облегчить ребенку адаптационный период*

- Начните еще с года тренировать адаптационные механизмы ребенка. Для этого создавайте малышу иногда ситуации, в которых ему необходимо будет изменить свое поведение. Это закалит ребенка и ему легче будет привыкнуть к садику.
- Для снижения стрессовой ситуации заранее узнайте о режиме в детском саду и постарайтесь ввести в этот режим ребенка за несколько месяцев до детского сада.
- При ребенке не говорите о ваших переживаниях насчет детского сада. Не показывайте вашего волнения, дети все чувствуют.
- Упоминайте о садике как о приятном и дружном месте, но и сочинять уж слишком тоже не стоит. Заранее готовьте малыша к временной разлуке с вами, оставляя его иногда с бабушкой или подругой. Постоянно объясняйте ребенку, что он как и прежде любим и дорог для вас.
- Еще до того как отдавать малыша в садик познакомьте его с детьми и воспитателем группы, в которую он будет ходить

- Старайтесь первые две недели не оставлять непоседу в садике больше чем на четыре часа.
- Дома, даже за проделки, не ругайте ребенка, будьте терпеливы и внимательны.

Помните, что адаптационный период - временное явление, которое скоро пройдет. Пережить этот период необходимо для нормального развития ребенка.

***Детский сад - это школа жизни, которую не заменят няни, не частичное общение с детьми в песочнице и это факт.***

