

# Адаптация ребенка в детском саду

Почему одни дети вливаются в детсадовский коллектив без особых проблем, а другие испытывают непреодолимые трудности? Родители не должны оставаться безучастными к проблемам малыша и знать, каковы признаки дезадаптации ребенка, в чем ее причины, какие могут быть последствия и как помочь своему малышу адаптироваться в садике.



Прежде всего поймите, что дело не только в индивидуальных особенностях ребенка и его ребячем характере, не меньшее значение имеет его психологическая готовность к детскому саду, навыки общения со взрослыми и в коллективе сверстников.

Очевидно, что адаптация ребенка в детском саду напрямую зависит от подготовки малыша к садику. Поэтому позаботьтесь заранее о том, чтобы правильно настроить его на нужный лад. Постарайтесь заранее донести до малыша мысль, что детский сад — неотъемлемая и естественная часть его жизни. Постарайтесь, чтобы со временем у него исчезло резкое противопоставление между детским садом и домашней жизнью: разрешайте ему брать с собой любимые игрушки из дома, приглашайте к себе в гости его маленьких друзей из группы.

Все дети по-разному переживают процесс приспособления к детскому саду, но абсолютному большинству все же удается адаптироваться к новым условиям в течение 3-6 месяцев. Однако в некоторых случаях адаптация ребенка в детском садике затягивается, а то и вовсе терпит крах, - это называется дезадаптацией.

Хотя полная малолетняя дезадаптация встречается довольно редко (примерно в одном случае из ста), родителям детей нужно знать её признаки, чтобы суметь заметить первые тревожные признаки и вовремя принять меры, потому что игнорирование этой проблемы неминуемо отразится на темпах развития малыша и нанесет ему серьезную психологическую травму. Чем раньше вы заметите, что упрощение в садике проходит для детей не так, как надо, тем больше шансов исправить ситуацию.

## Признаки дезадаптации в детском садике

---

Самым ранним признаком дезадаптации ребенка является его стойкое нежелание посещать дошкольное учреждение. Речь идет не о первых днях детей в детском саду, а о более продолжительном сроке в несколько месяцев. Если ребенок изо дня в день жалуется на то, что в саду плохо, его там обижают и ругают, то это повод задуматься.

Если ребенку не удастся приспособиться в детском садике, то через некоторое время появляются более серьезные признаки дезадаптации, они же одновременно являются последствиями.

## Причины дезадаптации

---

Проблема с адаптацией ребенка возникает, когда малыш не может найти общий язык со сверстниками, то есть другие дети не хотят играть с ним, обижают его, отнимают игрушки, дразнят и так далее. Происходит это оттого, что ребенок попросту не умеет общаться с другими детьми или неправильно позиционирует себя в коллективе, обладая завышенной или заниженной самооценкой.



К примеру, если ребенок привык к тому, что взрослые потакают любым его капризам, а шалости сходят с рук, то в детском саду ему придется нелегко, потому что ни дети, ни воспитатели не станут делать поблажки. Робкие и стеснительные малыши тоже сталкиваются с определенными проблемами. Они неохотно идут на контакт с другими дошкольниками и становятся мишенью для задир. Если ребенок не умеет постоять за себя, то более активные и решительные дети отбирают у него игрушки, в том числе и те, которые были принесены из дома, что вдвойне обидно. Соответственно, у ребенка появляется страх перед детским садом и другими детьми, возникает ощущение незащищенности и беспомощности.

Другой причиной дезадаптации ребенка в детском саду могут стать некорректные действия педагогов. Излишняя строгость и агрессия со стороны воспитателя может вызвать страх перед садиком даже у общительного и всесторонне подготовленного малыша.

Испачканная на прогулке или неправильно сложенная одежда, оставленная на тарелке еда, перепачканные руки – всё это может стать предметом замечаний, а иногда и более эмоциональной реакции со стороны воспитателя. Надо ли говорить, что ребенок расстраивается, когда его ругают, и расстраивается вдвойне, когда это делают посторонние люди да еще и на глазах у всего коллектива. Если же это происходит с завидной регулярностью, то малыш может просто замкнуться в себе и сидеть в стороне на стуле, чтобы не навлечь на себя неприятности.

## Последствия дезадаптации ребенка в детском саду

---

Наиболее распространенным последствием дезадаптации ребенка является нарушение ночного сна, когда малыш просыпается среди ночи и плачет, что свидетельствует о сильном стрессе, пережитом в течение дня. Также последствием дезадаптации могут быть проблемы со стулом в виде запоров (потому что ребенок стесняется какать в детском саду) или, наоборот, расстройства желудка на нервной почве перед походом в садик.

Постоянное нервное напряжение приводит к частым простудным заболеваниям и обострениям хронических болезней происходит некое привыкание. Так что если ребенок

ходит в детский сад неделю, а потом 3 недели болеет, это тоже, с большой вероятностью, – результат дезадаптации.

## Что делать?

---

Такая проблема не решится сама собой, здесь требуется активное вмешательство родителей и специалистов. Если просто наблюдать со стороны в надежде на то, что ребенок разберется сам, то вскоре, возможно, малыша вообще придется забрать из детского сада.

Первое, что нужно сделать, – побеседовать с воспитателями и детским психологом, работающим в детском саду. При необходимости можно обратиться и к детскому неврологу.

Основная работа по адаптации ребенка к детскому саду ложится на плечи воспитателей и детского психолога, но родителям тоже по силам внести свою лепту в этот непростой процесс.

## Как помочь ребенку приспособиться к детскому садик

---



Очень важно, чтобы в первые дни ребенка в детском саду дома всё оставалось по-прежнему. Это касается и режима дня, и правил поведения. Причем о подходящем режиме дня следует позаботиться заранее. Это является частью подготовки малыша к детскому садик.

Приводите ребенка в детский сад **чуть раньше или чуть позже**, чем остальные родители. Малышу ни к чему становиться свидетелем душераздирающих сцен

прощания детей с родителями. Может, ваш ребенок и не собирался плакать при расставании с вами, но, увидев, как ведут себя другие дети, заплачет обязательно. Расставайтесь с малышом правильно!

Отправьте вместе с ребенком в детский сад **любимую игрушку**. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ему быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный. Скажите, что игрушка хочет в гости в детский сад, сапожки хотят погулять по дорожкам садика, нужно отнести что-то воспитателю, вкусная котлетка ждет, подушечке грустно от того, что на ней никто не спит и т.п.

**Готовьтесь в садик с вечера.** Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете с собой, что наденете, выполнено ли задание воспитателя, все сложите в пакет и поставьте в коридор.

Старайтесь избегать других стрессовых для ребенка ситуаций. Поход к врачу, прививки, гости – все это лучше отложить на потом, когда ребенок адаптируется к детскому саду.

Ни в коем случае **не ругайте и не пристыжайте** детей за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше всячески демонстрируйте ему свою любовь. Постарайтесь не совершить двух самых распространенных ошибок в воспитании ребенка этого периода: не пугать его садиком и не задабривать обещаниями подарков.

Часто **соня** охотнее всего встают под звуки веселой музыки или услышав голоса героев любимого мультика. Соням надо дать возможность поваляться, а значит будить их нужно пораньше. Хорошо, если взрослый встанет пораньше и сделает все свои необходимые дела, чтобы потом не раздражаться и не торопить ребенка по пустякам.

**Помогайте** малышу одеваться, не торопите его. Чаще подбадривайте: «Скоро станешь большой, как папа/мама и будешь все уметь сам, видишь ты уже умеешь сам одевать шапку, ты у меня совсем взрослый!».

**Будьте внимательны к жалобам ребенка.** Если малыш жалуется на воспитательницу и не хочет идти в садик именно из-за нее, не спешите бежать к директору и устраивать скандал. Осторожно расспросите ребенка, что именно его не устраивает, только не задавайте ему наводящих вопросов («Кричит?», «Наказывает?»). Вполне возможно, что ребенок немного хитрит и фантазирует, такие методы свойственны детской психологии в раннем возрасте. Поговорите с воспитательницей — не предъявляя претензий, просто обсудите поведение и воспитание ребенка. Скорее всего, вы сможете сообща исправить ситуацию.

Впрочем, можно устроить воспитательнице вполне невинную проверку, пару раз забрав ребенка в неурочное время. Присмотритесь, как она общается с детьми, когда родителей нет рядом. Если действительно имеет обыкновение повышать голос или срываться на подопечных, и в самом деле лучше ребенка перевести в другую группу садика.

Если малыш выглядит измотанным и нервным после дня, проведенного в детском саду, не спешите паниковать, это естественно для первого времени. Многие дети становятся поначалу капризными, плаксивыми — они еще не готовы к такому обилию новой информации и эмоций. Привыкнет. Не ругайте его за плохое поведение в первые дни, за незнание или нежелание выполнять правила детского коллектива. Маленькому человечку нелегко себя контролировать целый день.

Не все сразу. Позвольте ребенку выплеснуть эмоции, пошуметь, пошалить и побегать вечером, вреда от такой разрядки не будет. Пройдет совсем немного времени, и ваш малыш освоится в новой обстановке, заведет себе новых друзей и по утрам будет бежать к ним с той же радостью, что и по вечерам — в ваши объятия!

Прежде чем посещение детского сада станет для ребенка привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации к садику одинаково непросто как для малыша, так и для мамы, которой тяжело доверить воспитание ребенка чужим людям. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и свыкнуться с отсутствием мамы каждому ребенку требуется разное количество времени. Будьте терпеливы, проявляйте заботу и внимание к своему малышу, и тогда у него обязательно все получится!



*С любовью,  
Детский семейный центр «Островок тепла»*