

## Первый раз в детский сад: об адаптации в раннем возрасте

Сколько тревог и волнений переживает семья, когда малыш подрос, и его собираются отдать в детский сад? Какое нелегкое время для мамы и дитя. Но любые трудности можно преодолеть, если проявить терпение и заручиться помощью специалиста. Разберемся в начале, что происходит в этот период времени с ребенком.



Процесс адаптации в широком смысле слова подразумевает привыкание, приспособление организма к новым условиям существования. Адаптация маленького ребенка к новым для него условиям общественной жизни предполагает перестройку очень многих биологических, собственно психологических, бытовых и социальных стереотипов. Этот период достаточно серьезное испытание для психики малыша и его организма в целом. Поэтому особенно важно, как мы подготовим к этому периоду себя и своего ребенка.

В первую очередь необходимо заранее, за 2-3 месяца приблизить домашний режим, а также правила питания, сна и туалета к требованиям детского сада. Это значит, что время подъема, кормлений и дневного сна должно соответствовать санитарно-гигиеническим и медицинским возрастным нормам. Поэтому в семьях, где дети укладываются спать поздно, а именно, дневной сон с 14-15, а ночной с 23-24, родители должны заранее постепенно перестраивать детский режим таким образом, чтобы он соответствовал режиму детского сада.



Немало важную роль при этом играет привычка ребенка к определенному типу питания и способам его организации. Необходимо заранее приучить ребенка к твердой пище, есть самостоятельно, не играть и не читать во время еды. Если ребенок находится на грудном вскармливании, режим прикладывания ребенка к груди не должен резко изменяться во время адаптации. Родителям лучше заранее позаботиться о приучении своего малыша к горшку, а именно о привычке справлять свои потребности в горшок, а не в штанишки.

На первом этапе адаптации, который начинается еще до непосредственного посещения ребенком детского сада и продолжается первые 2-3 недели уже в детском саду, основной задачей родителей, воспитателей и психолога является снижение стрессовых реакций и формирование эмоционально-положительного отношения. В это время маме нельзя демонстрировать свое тревожное состояние, которое передается ребенку, не фиксировать свое внимание на отрицательных деталях, только уверенный положительный настрой. От того насколько мама открыта воспитателю, доверяет ему, и готова сотрудничать с ним зависит адаптация ребенка.



Самым первым шагом на пути формирования эмоционального благополучия является сбор информации об индивидуальных особенностях малыша и составление на основании этой информации рекомендаций, которые помогают воспитателям построить наиболее адекватные и комфортные отношения с каждым ребенком.

Чем полнее и объективнее информация о ребенке, полученная от мамы, о том, к чему привык малыш в семье, тем легче будет воспитателю создать наиболее комфортные для ребенка условия общения. Время пребывания ребенка в саду без мамы должно увеличиваться постепенно от 15-30 минут до 30 - 60 минут в зависимости от эмоционального напряжения малыша в период разлуки. Мама должна помнить о том, что ее эмоциональная связь с ребенком раннего возраста еще очень сильна, а потому любое ее сильное переживание "заставляет" малыша больше тревожиться. Поэтому самоконтроль и стабилизация собственного состояния мамы - это профилактика расстройств у ребенка в процессе его адаптации. Адаптация ребенка проходит легче и быстрее, если сами родители соблюдают определенные **правила**.

1. Формирование положительной эмоциональной установки на посещение детского сада у себя и своего малыша.
2. Предоставление полной информации о ребенке психологу, медсестре и воспитателю.
3. Соответствие индивидуального и общего садовского режима жизни ребенка.
4. Разработка совместно с персоналом детского сада режима посещений на первую неделю.

Адаптационный процесс может иметь разную степень тяжести на

различных этапах.

**Легкая адаптация:** ребенок в норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первых 2-3 недель посещения сада.

**Средней тяжести:** сдвиги в поведении 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:** ребенок часто болеет, теряет полученные навыки, может наступить, как физическое, так и психическое истощение организма.

Для большинства детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) характерна адаптация тяжелой или средней тяжести (от 16 до 32 дней).

Психика маленьких детей очень неустойчива, подвержена разрушению при травмирующих и длительно действующих на ребенка негативных ситуациях. Поэтому родителям важно в период адаптации быть внимательными к поведению и физическому здоровью ребенка, сообщать о резких изменениях и обращаться за консультациями к специалисту в случае тяжелой адаптации, которая длится более 32 дней.