Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению: советы психолога

**Адаптация** означает приспособление к новой социальной среде, ситуации, условиям. Для маленького ребенка такой новой средой является именно детский сад. Перешагивание ребёнком порога детского сада – это момент начала жизни в двух средах: семейной и общественной. Этот факт связан с изменением привычного образа жизни и изменением потребностей, к этому присоединяются новые для ребенка задачи, связанные с функционированием в группе дошкольного учреждения. Дети до сих пор были окружены заботой и вниманием семьи и оказываются в месте, где все чуждо: другие предметы, люди, режим дня.

В этот очень важный для ребенка период жизни, каким является начало посещения детского сада, важную роль играют взрослые. Большое влияние на процесс адаптации ребенка имеют родители. Если родители полностью одобряют выбранный ими детский сад, воспитателей, работающих в группе, и их методы работы, тем самым они увеличивают шанс своего ребенка на успешный процесс адаптации.

Есть много способов, чтобы поддержать ребёнка в период адаптации к дошкольному учреждению. Вот некоторые из них:

• Никогда не пугайте ребенка детским садом (ходить в детский сад, это просто, весело, приятно. ты увидишь, убедишься сам).

• Переход в детский сад следует рассматривать как естественную вещь (папа ходит на работу, мама идет на работу, а ребенок в детский сад).

• Постепенно приучайте ребенка к дошкольному учреждению (краткосрочное пребывание, постепенно увеличивая время).

• Прощание с ребенком должно быть без спешки, но и без особого растягивания времени расставания.

• Если родитель заранее ожидает проблемы с расставанием с ребенком, желательно поговорить с воспитателем накануне. Педагог будет готов уделить больше времени и внимания ребёнку.

• Родители должны быть последовательными в своих действиях. Прерывая посещения дошкольного учреждения, они только усугубляют адаптацию ребенка.

• Терпеливо ждать рассказов детей, дать им время осмыслить первые впечатления, не мучить их вопросами.

• Внимательно слушать рассказы своих детей, не игнорировать их проблем, считаться с их настроением.

Каждый педагог, работая с вновь поступившими детьми в детском саду должен знать, что эти первые несколько дней действительно очень трудные для них. Он должен отказаться от чрезмерной дисциплины и принуждения, оставить достаточно времени для детей, чтобы они имели возможность свободно играть и предлагать мероприятия, которые дети любят больше всего. Это будет способствовать более быстрой адаптации ребенка к детскому саду.

**Трудности адаптации к дошкольному учреждению**

Первые дни разлуки с родителями всегда большой стрессовый опыт для детей. Стрессом является то, что ребенок вдруг идет в место, где все странное и незнакомое: воспитатели, сверстники и окружающая среда. Также появляются новые правила и социальные ожидания. Не удивительно, что первые 2-3 недели являются сложными. Если в течение этого времени ребенок заболевает, что является очень распространенным явлением в связи с отсутствием полной зрелости и слабого иммунного сопротивления из-за стресса, период адаптации продолжается.

В период адаптации самым большим страхом для детей, является страх разлуки со своими родителями. Этот страх является типичным для всех детей, которые испытывают чувство безопасности в тесном контакте с близкими людьми. Ребенок внезапно остаётся без любящей заботы родных людей в совершенно новой среде, он не может больше рассчитывать на их помощь и поддержку. Этот факт является большим источником стресса для многих детей. Некоторые дети испытывают страх и тоску очень серьезно, в то время как другие – едва выражено, особенно если ребенок уже имел успешный опыт расставания с близкими людьми.

Ещё одна большая проблема для ребёнка в период адаптации – это отношения с большим количеством новых людей. Для того, чтобы уменьшить страх, связанный с этим, ребенок должен знать и принимать правила, регулирующие общественную жизнь дошкольного учреждения, своей группы, понимать роль воспитателя в его жизни, участвовать в групповых занятиях и в свободной деятельности со сверстниками. Наибольшие отрицательные эмоции в этот период вызывают у ребёнка: необходимость подчиняться указаниям воспитателя и распорядку группы, взаимодействие с другими детьми (делиться игрушками, нежелательные телесные контакты, посягательство на личное пространство и др., не умение самостоятельно справиться с возникающими проблемами и трудностями.

Задача родителей и педагогов на данном этапе – научить ребёнка «договариваться» со взрослыми и другими детьми в различных вопросах, контролировать свои эмоции.

Немаловажной проблемой в период адаптации, является самостоятельность и самообслуживание. Ребенок должен помнить, где его шкафчик в раздевалке и место за столом, номер или название своей группы, как зовут воспитателя, где находится туалет и как им пользоваться и т. д. Ребёнок должен, в меру своих возможностей, самостоятельно одеться, помыть руки, сходить в туалет, покушать. Хотя педагоги помогают детям, но они не в состоянии посвятить каждому из них столько времени, сколько может потребоваться.

Перед лицом новых задач и трудностей, плач ребенка при расставании с родителями понятен. В детском саду он может быть изначально ослаблен, вялый и неохотно включаться в общие игры. Некоторые дети допытываются у воспитателя, когда придут родители. Бывает, что подходят к окну, чтобы посмотреть, не идут ли мама или папа. Плач и резкие смены настроения часто появляются в течение дня. Некоторые дети не хотят изначально есть в детском саду; другие неохотно пользуются туалетом, что может заканчиваться мокрым и грязным бельём; иногда отказываются от выхода с группой в спортивный или музыкальный зал, на детскую площадку или укладыванием на дневной сон, опасаясь, что родители их не найдут. Детский стресс в адаптивный период в детском саду проявляется, как правило, в нарушении социальных и поведенческих норм, носит демонстративно «бунтующий» характер – ребенок противится, отказывается от сотрудничества, он делает разные вещи по-своему, бывает агрессивным по отношению к сверстникам и т. д.). После возвращения домой дети часто утомляются и не могут „найти себе места”. Бывают раздражительными или рыдающими, вялыми, не хотят даже на минуту расставаться с родителями, выходить из дома, бывают гиперактивными, проявляют агрессивность в отношении братьев и сестер и т. д. Могут некоторое время хуже есть и спать, вечером спрашивать и протестовать против похода утром в детский сад.

Описанные здесь проблемы возникают у детей в различных конфигурациях и являются типичными для периода адаптации.

Когда следует беспокоиться о трудной адаптации?

• Когда симптомы очень тяжелые и не уменьшаются с течением времени.

• Когда симптомы усиливаются и к прежним присоединяются новые проблемы.

• Когда ребенок имеет большие трудности в общении со сверстниками.

• Когда ребенок не справляется с адаптацией к общественным правилам.

• Когда возникают и не проходят психосоматические симптомы: нарушения аппетита, проблемы с запорами, сном, рвота и боли в животе.

**Как предотвратить трудности адаптации?**

• Позволять маленькому ребенку познавать мир под присмотром заботливых, но не авторитарных взрослых; чем более любопытный и находчивый ребенок – тем больше открыт для нового опыта.

• Научить ребенка преодолевать трудности, обеспечивая ему необходимую помощь, но и поощряя его собственные усилия; замечать и хвалить даже маленькие успехи.

• Принимать чувства ребенка, указывая ему одновременно способы, как справиться с «трудными» эмоциями.

• Обеспечить как можно больше контактов со сверстниками в период, предшествующий посещению детского сада (общие развлечения на детской площадке и в песочнице, посещение детских центров, встречи с друзьями, имеющими детей аналогичного возраста и т. д.).

• Давать ребенку возможность для переживания разлуки с близкими людьми в безопасных эмоциональных условиях – иногда оставлять малыша под присмотром бабушки или тети, когда родители выходят за покупками. Однако следует иметь в виду, что слишком длинная и слишком частое отсутствие родителей не будет способствовать зрелости ребенка и привыканию к разлуке. Если ребенок работающих родителей остается на попечении бабушки или няни, следует иметь в течение дня время для общей игры и прогулки с родителями.

• Учить самостоятельности в сфере самообслуживания, чтобы ребенок, идя в детский сад, чувствовали себя в этом отношении уверенно.

**Что делать, когда трудности адаптации к дошкольному учреждению являются серьезными и представляют для ребенка слишком большую эмоциональную нагрузку?**

В таком случае стоит как можно скорее обратиться к опытному детскому психологу, который поможет определить причины проблемы. Они могут возникать из проблем, которые имеет сам ребёнок, например, нарушение обработки сенсорных стимулов, проблемы с общением и вступление в социальные контакты, недостаточно развито умение играть, маленькая самостоятельность и т. д.

Иногда проблемы возникают из опасений самих родителей, которые боятся, что ребенок справится без их помощи, и передают ему свои страхи. Бывает, что дошкольное учреждение, которое ребенок начал посещать не приспособлено к его потребностям. Причины трудности адаптации, как правило, сложны и могут включать все три описанные выше аспекта.

Помощь психолога должна основываться на изучении психологической ситуации конкретного ребенка, чтобы предложить соответствующие решения. Это могут быть рекомендации для родителей и работников дошкольного учреждения, однако иногда сам ребенок нуждается в дополнительной помощи, чтобы облегчить нахождение его в новой среде. Это могут быть занятия по сенсорной интеграции, мануальная терапия, индивидуальные или групповые адаптивные занятия и т. д. Кроме того, иногда необходимо временное сократить пребывание ребенка в детском саду или изменение объекта.

Если у ребенка наблюдается серьезная проблема в период адаптации, то не следует оставлять его без профессиональной помощи с надеждой, что на будущий учебный год ребёнок «перерастёт» свои проблемы. Так чаще всего не происходит – наоборот, проблемы усугубляются, потому что сверстники уже сделали значительные успехи в области сепарации от родителей и стали более самостоятельны.

**Вместо заключения**

Адаптационный период у разных детей проходит по-разному – для кого-то он практически незаметен, а кто-то сталкивается с очень серьезными проблемами. В среднем это два-три месяца, в течение которых совершенно необходимо помогать ребенку освоиться и привыкнуть к новому для него образу жизни, проявить терпение и доброжелательность.