

## Первые дни в детском саду!

Ваш малыш пошел в детский сад?! Это волнующее и тревожное событие для всей семьи. Слишком многое поменяется в жизни ребенка:

- режим дня: многие дети сейчас встают поздно и, чаще всего, не спят днем,
- присутствие большого количества сверстников, с которыми придется взаимодействовать, например, делиться игрушками,
- новые взрослые, внимание которых будет принадлежать не только вашему малышу,
- новая еда, совсем непривычная, и т.д.

Одной из врожденных психических особенностей, с которыми человек приходит в этот мир, является приспособляемость. Она проявляется в способности каждого изменить свое поведение в соответствии с изменениями условий, в которых человек находится.

### Из словаря символов:

**АДАПТАЦИЯ** /лат. - приспособление/

Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к изменяющимся условиям окружающей среды или к своим внутренним изменениям, что приводит к повышению эффективности существования.

Краткое содержание: Приспособление организма.

Образ: Растворение капли в океане.

Переживание: «Я понимаю то, что вокруг меня»

**АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ** /греч.- стечение/ Совокупность адаптационных реакций организма человека или животного, носящих общий закономерный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия /стрессоры/.

Краткое содержание: Возникает как результат напряжения

Образ: Сжатие пружины.

Переживание: «Боже, когда все это кончится!»

Приспосабливается или адаптируется каждый человек к измененным условиям по-разному. Ребенок, попадая в сильно изменившиеся условия его жизни и деятельности, адаптируется к дошкольному учреждению по-своему. Хорошо адаптируемые дети быстро привыкают к новым людям и к новой обстановке, легко вступают с ней в контакт, быстро осваивают ее и перестают расценивать вновь приобретенное как новое и угрожающее. Такие дети очень любят ходить в гости и принимать гостей у себя. Они чувствуют себя в данной ситуации комфортно и легко. Быстро осваиваются в дошкольном и далее в школьном коллективе. Став взрослыми, такие дети не будут иметь серьезных проблем при смене места работы или жилья.

Детей, плохо приспосабливающихся к новым условиям, часто называют "улитками", так как они склонны замыкаться при изменении ситуации. В изменившихся условиях они растеряны. Но свою растерянность они часто маскируют нарочито плохим, иногда агрессивным поведением. Ребенок, имеющий адаптационные трудности, может не отходить от родителей, не отвечать ни на какие вопросы, или, наоборот, начать вести себя развязно, привлекать всеобщее внимание. Такие дети долго привыкают к детскому саду и школе, осваивая их правила. Повзрослев, они стараются избегать смену работы и переезды на новую квартиру.

Как же облегчить период адаптации ребенка к дошкольному учреждению

### **АДАПТАЦИЯ - ЭТО НЕ СТРАШНО.....**

В условиях семьи ребенок с первых дней жизни привыкает к определенному режиму дня, способу принятия пищи, к микроклимату семейных отношений и установленным способам общения между детьми и взрослыми. Постепенно, в соответствии с ритмом жизни семьи, у ребенка вырабатываются определенные привычки и навыки, строится свой стиль поведения, адекватно заданным условиям и требованиям окружающих его взрослых. Изменения или нарушения в установленном порядке жизни малыша незамедлительно сказываются на его поведении, психическом и физическом здоровье детей. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка невелик и приспособление к новым условиям представляют определенную трудность.

Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то период адаптации чаще всего занимает не больше месяца.

Изменения привычного образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторониться сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно.

### **Ошибки взрослых,**

#### **влияющие на эмоциональную напряженность и беспокойство ребенка:**

- Нестабильное эмоциональное состояние самих родителей (повышенная тревожность, негативное отношение к детскому саду, утренняя торопливость и т.д.)
- Длительные и напряженные утренние проводы

- Нечеткие требования к ребенку и непоследовательность в их предъявлении
- Излишняя опекаемость и отсутствие формирования навыков самостоятельности, особенно в самообслуживании и личной гигиене (умывание, одевание, прием пищи, посещение туалета)

### **Как помочь ребенку адаптироваться к дошкольному учреждению:**

- Отвечая искренне на вопросы наших анкет и, беседуя с педагогами, Вы даете нам возможность заранее познакомиться с особенностями развития ребенка, его отношением к еде, ко сну, выявить его любимые игрушки и занятия, т.е. определить индивидуальные особенности и привычки.
- Соблюдение режима дня – один из главных факторов комфортного нахождения ребенка в детском саду. Определенность и постоянство жизнедеятельности дает ребенку чувство стабильности, уверенности и спокойствия.
- Старайтесь приводить ребенка в определенное время (к завтраку, до начала образовательной деятельности). Не опаздывайте за ребенком вечером, забирайте вовремя, если пообещали
- Создайте свой ритуал утреннего прощания: простой, короткий, теплый.
- Возможно вам понадобится гибкий график посещения в течение первой недели, постепенно увеличивайте количество часов, проводимых в детском саду,
- Поддерживайте и одобряйте проявление самостоятельности в самообслуживании и личной гигиене дома и в детском саду
- Во время адаптационного периода родителям следует создать условия для спокойного отдыха ребенка дома. Малыш слишком перегружен впечатлениями, не следует перегружать его нервную систему излишними вопросами, контактами, обучением...
- Дружеская, спокойная семейная обстановка, терпеливые и уверенные в себе взрослые – залог комфортного психического и физического состояния ребенка

### **Ребенок чувствует себя комфортно в детском саду, если:**

- Его одежда и обувь удобны и не создают трудностей при переодевании для воспитателя и самого ребенка
- Его прическа опрятна, и не надо беспокоиться о сохранении большого количества заколочек и резиночек
- В проблемах еды и сна родители и воспитатели нашли компромисс
- Он хочет, любит и умеет общаться с другими детьми и взрослыми

- Он имеет возможность принести в сад любимую игрушку и разделить с ней горечь разлуки с родителями и радость от новых встреч и впечатлений
- Он любопытен и проявляет интерес к какой-либо деятельности (игровой, изобразительной, литературной, интеллектуальной...)

### КАК ЛУЧШЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ

#### Старайтесь избегать

- Тебе понравились детский сад, дети, воспитатели и т.п.?
- Придешь сюда еще?
- Тебя обижали, тебе было здесь плохо, ты плакал?
- Я понимаю, что тебе здесь плохо, тоскливо, не нравится, но ты уж потерпи, но так надо....
- Что вы сегодня делали?
- Что вы сегодня кушали?
- При буйных детских фантазиях: Зачем ты меня обманываешь? Этого не может быть! Зачем ты врешь?! Это некрасиво!

#### Лучше сказать

- Что тебе понравилось больше всего? с кем бы ты хотел играть? какие игрушки тебе понравились и т.п.?
- Какую игрушку мы принесем из дома, когда завтра придем снова?
- Я же обещала прийти во время прогулки (обеда, сна) и я пришла! Во что вы играли?
- Как здорово, теперь ты как папа (мама) тоже ходишь на работу. Ты у нас совсем взрослый
- Вы сегодня рисовали или лепили?
- На завтрак было яйцо или каша?
- То, что ты рассказываешь, это же, как будто бы понарошку. Ведь так?!

Материал подготовлен педагогом-психологом  
Демидовой Татьяной Леонидовной