

Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей. Адаптация обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду

1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка **сильно выражены отрицательные эмоции:** от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные реакции и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, "одушевленная" взрослым, веселая игра). **Наберитесь терпения!** На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. *Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.*

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

В первые дни у ребенка **снижается социальная активность.** Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. *О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам*

3. Познавательная активность.

Первое время **познавательная активность бывает снижена** или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. *В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам*

станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду **ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания** (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). *Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.*

5. Особенности речи.

У некоторых детей **словарный запас скудеет или появляются "облегченные"** слова и предложения.

Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это **зависит от темперамента ребенка**. Изменяется также и домашняя активность. *Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.*

7. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться **беспокойный дневной и ночной сон**. *К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.*

8. Аппетит.

В первое время у ребенка бывает **пониженный аппетит**. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. *Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.*

9. Здоровье

Стресс приводит к тому, что **ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям** и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных **механизмов психологической защиты** так и называется - **бегство в болезнь**. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. *Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.*

Конечно, многие родители ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. **Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.**