

Адаптация ребенка в детском саду

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку стукнуло три года - значит, ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад - необходимость, он - одна из всех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.

В срок так в срок... И вы, как все, отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... Только почему-то вы не рады, а скорее озабочены этим. Ваш малыш почти неузнаваем, с ним что-то происходит, словно он вдруг "развивается назад". У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю! По любому поводу истерики, Снова могут стать мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. И... не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает к вам в глаза. Он до сих пор ни с кем не дружит, да и не желает подружиться. Воспитательницы жалуются на него. Целый день сидит один, не разговаривая даже с ними, весь нахохленный, как будто воробей, впившись взглядом во входную дверь. Только скрипнет дверь, и он уже к ней мчится с такой скоростью, как будто кто-то гонится за ним. Постоит, увидит, что пришла не мама, и опять садится, снова ждет. В первый день его хоть как-то можно было отвлечь новыми игрушками, но теперь не действует и это.

А может быть в первые дни на вашего малыша оказывали свое действие и притягательность новизны, радость общения с другими детьми? Он был горд тем, что ходит в детский сад, как старшие дети. Затем, возможно, в связи с тем, что ребенок слишком быстро оказался предоставленным самому себе или же почувствовал себя потерянным среди такого количества детей, он теперь оценил свои потери, связанные с поступлением в детский сад (привычные удобства, небольшая группа детей, с которыми он находился вместе у няни или в яслях, прогулки с мамой и др.). И тогда разыгрывается настоящая драма в тот момент, когда ее уже не ждали.

Почему так не мил детский сад? Он же сам твердил, что ему скучно, он же сам хотел играть с детьми. Значит, он лишь только притворялся? Ведь в конце концов не подменили же малыша! "Подменили"... "Подменили" жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Не волнуйтесь, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет. Ваш ребенок просто приспосабливается к саду. У него период адаптации.

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной? Кажется, не то и не другое. Ваш малыш в особом "третьем состоянии" между здоровьем и болезнью. Что-то сходное испытывали вы, когда были беременны. Но постоянно находиться в "третьем состоянии" нельзя. Поэтому сегодня или завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Если выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах

адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболит. Срыв, как правило, свидетель неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша.

Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем.

Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую обычно прогнозируют у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наложиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

И вот вы именно в то время, когда ребенок остро в вас нуждается, когда вам необходимо щадить его ослабленную нервную систему, как будто бы специально, дополнительно к психической нагрузке кризиса трех лет, невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз - груз адаптации к детсаду, не понимая, что все это "надорвет" его. И часть детей и в самом деле "надрывается", о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада

В каждом детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка. Чаще всего малыш привыкает к новой жизни по такой схеме:

- чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;
- первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;
- первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

- вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;
- третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Тяжелая степень адаптации - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка:

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в лучшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома. Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

Средняя степень адаптации - в эту группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

Поведение ребенка:

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование). При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Легкая адаптация - наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка:

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для

тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца. Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.

Эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад

Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о сне вообще не стоит говорить... И вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая "белку в колесе". Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по несколько раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и "плач за компанию", которым уже почти адаптированный к саду ваш ребенок поддерживает "новичков", пришедших в группу, и составляет "плачущий дуэт" или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной

обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш 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... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

Гнев: Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на "ахиллесову пяту" и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нету искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто "опьянен" ориентировочной реакцией на "прелесть новизны". Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в "гордом одиночестве". На смену этой "гордой бесконтактности" приходит "компромиссная контактность", означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш "почемучка" словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он "не

умеет" одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - "телеграфный стиль". Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим "волчьим" аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Насколько легко ребенок войдет в коллектив группы?

Это зависит от многих факторов, и прежде всего от того, насколько сам малыш замотивирован ходить в сад и насколько не боятся этого родители. Нередко родители чуть ли не отговаривают дитя от садика - и порой успешно. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Для взрослых мы, безусловно, признаем разность темпераментов, различие характеров, но с такой же безусловностью воюем с детьми, когда они ведут себя "по-своему". А ведь очевидно: **холерикам и флегматикам сложнее адаптироваться к детскому саду, чем более уравновешенным, в меру подвижным и в меру медлительным сангвиникам.** Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего

приходится медлительным детям: их без конца подгоняют, торопят, ругают, раз они не успевают за общим темпом жизни детского сада, они не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным. Не следует вместе с тем забывать, что на поведение и развитие маленького ребенка накладывает отпечаток и состояние его здоровья. Ослабленный, болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отставать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Все это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада.

Как правило, **ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям**. Они чаще болевают, труднее переживают разлуку с близкими. Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет в весе, не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить воспитателей не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей.

Особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы. Они очень болезненно переносят любые перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они и не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать детей, помогать им в освоении нового.

Игнорирование воспитателем типологических особенностей нервной системы ребенка в период адаптации к детскому саду может привести к осложнениям в его поведении. Так, например, строгая требовательность у детей неуверенных, малообщительных вызывает слезы, нежелание находиться в детском саду, резкий тон обращения вызывает у легковозбудимых детей излишнее возбуждение, непослушание.

Безусловно, не всегда тип нервной системы проявляется отчетливо. Один и тот же малыш в разных ситуациях может вести себя по-разному, особенно в период адаптации. Даже спокойный и общительный ребенок при расставании с близкими начинает плакать и проситься домой, нелегко привыкает к новым требованиям, расстается с некоторыми сложившимися привычками.

Поведение ребенка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждет, чтобы его накормили. Если не знает, как мыть руки в новой обстановке, — плачет; не знает, где взять игрушку, — плачет; не привык спать без укачивания — плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а в садике ему завязали сзади, — плачет и т. д. Поэтому так важно знать привычки ребенка, считаться с ними.

Незнание привычек ребенка значительно осложняет работу воспитателя. Его педагогические воздействия становятся стихийными, нецеленаправленными и часто не дают необходимого результата.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети произвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если Вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т.к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При

этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

- В яслях - 7-10 дней;
- В детском саду в 3 года - 2-3 недели;
- В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Очередная простуда

Как же отнестись к тому объективному факту, что в саду ребенок часто болеет? Ведь даже признанный авторитет - доктор Бенджамин Спок - отмечает: "Нужно признаться, что в детском саду дети чаще простужаются, чем дома". И тому есть очевидные причины.

Всякое изменение условий жизни, требующее адаптации, представляет собою сильный стрессор для организма. Стресс, в частности, проявляется в том, что ребенок слабеет, у него снижается сопротивляемость к заболеваниям. Кроме того, в детском коллективе значительно выше вероятность инфицирования ребенка, чем дома. Любой здоровый малыш может быть носителем микроорганизмов, на которые он сам не реагирует, так как они для него "свои", а для другого они могут послужить причиной заболевания. А мамы порой думают, что ребенка в саду "простудили".

Самое важное, что следует при этом иметь в виду: причина постоянных простуд и хронических ОРЗ чаще 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.

Какие шаги могут предпринять родители с этой целью? Прежде всего, необходима уверенность, что не только ваш ребенок "подходит" детскому саду, но и конкретный сад подходит вашему ребенку. Ведь не секрет, что садик садику рознь. Родители должны убедиться: атмосфера выбранного ими учреждения достаточно благоприятна и комфортна.

Кроме этого, врачи рекомендуют в период адаптации для профилактики острых респираторных заболеваний провести десятидневный курс витаминотерапии. В последующие полгода такие курсы надо повторять каждые 1,5 месяца. Доказано положительное влияние препаратов, улучшающих клеточный обмен, на снижение заболеваемости ОРВИ в период адаптации.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по

желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами. Родителям можно поделить обязанности таким образом, чтобы на первых порах ребенка в сад отводил отец: отцы вообще более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Воспитатели рекомендуют:

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Как бы там ни было, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств, перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни

так или иначе приспособляются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспособляться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей, не может уделить ребенку такое же внимание, как мама. Родители нередко замечают, что, возвратившись из детского сада, малыш буквально вцепляется в мать, не отходит от нее ни на шаг, пытаясь восполнить накопившийся дефицит близкого общения. Накормленный и ухоженный вдали от дома, он тем не менее "изголодался", и это голод особого рода, который очень трудно утолить. Родителям надо позаботиться, чтобы испытываемый ребенком дефицит не был слишком острым. Если есть возможность, не надо оставлять малыша в саду надолго. А дома надо сторицей восполнять то, чего ребенок был лишен в отсутствие родителей.

Может случиться и так, что, несмотря на все усилия, не удастся преодолеть отторжение ребенком детского сада. Если совершенно очевидно, что ребенку в саду плохо и издержки общественного воспитания в данном случае перевешивают все преимущества, все равно не торопитесь вешать на малыша ярлык "безнадёжно домашнего". Вероятно, просто не удалось создать ему те условия, которые обеспечили бы нормальную жизнь в детском коллективе. За конкретным советом - как выйти из этой ситуации - лучше обратиться к специалисту-психологу. Ну а если не помогают никакие советы, остается только попробовать в домашних условиях обеспечить ребенку те преимущества, которые дает детский сад. При этом родителям приходится в какой-то мере поступиться своими интересами. Детский сад помогает решать одни проблемы, но часто порождает другие. Надо просто решить, какие для вас важнее.

Идем в детский сад! Как облегчить адаптацию

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

Юлия Василькина

Психолог

Когда Настя, которой недавно исполнилось три года, первый раз пришла в сад, ее мама, Оксана, не могла нарадоваться: дочка потребовала побыстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Насте: «Пока, дочка!», но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Настя спокойно играла, и казалось, что она даже не хочет уходить. На следующий день Оксана не ждала никаких проблем, считая, что дочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Настя устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: «Не уходи!» Она упиралась и не хотела заходить в группу, но тут на помощь подоспела воспитательница. Она взяла девочку на руки и сказала Оксане идти. Уходила Оксана совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила ее с заплаканными глазами. Оказалось, что она все это время

просидела в уголке, ничего не ела и даже не подходила к игрушкам. Оксана задумалась, было ли ее решение отдать ребенка в сад правильным и сможет ли Настя привыкнуть к нему? Эта ситуация очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто. *Адаптация* – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее*, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
- *Детям, физически здоровым*, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- *Детям, имеющим навыки самостоятельности*. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- *Детям, чей режим близок к режиму сада.* За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.
- *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.* Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы. Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются *типичными* для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовый», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», 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. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

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. 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.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. 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.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш 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.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть 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.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно,

многие мамы 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 может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- *Не отучайте ребенка от «дурных» привычек* (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую).* Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

- *И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.* Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У

мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

- *быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.*
Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
- *поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.*
Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
- *воспользоваться помощью.* Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
- *заручиться поддержкой.* Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.