

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик или ясли? Но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребятшек, каждый из которых претендует на ее внимание? Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2 - 3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2 - 3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

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.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

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. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

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.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: 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.

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.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно 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. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА

АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА

1 неделя. Знакомство:

■ Можно привести ребенка во время прогулки: играя рядом с другими детьми малыш может найти себе друга и через несколько дней согласится вместе с другими детьми войти в незнакомый дом.

■ Можно привести ребенка в группу, когда остальные дети гуляют и дать ему возможность не спеша освоить все, что непривычно и пугает его: туалетную комнату, раздевалку со шкафчиками, спальню, игровую комнату. Желательно в течение всего времени присутствие мамы.

2 неделя.

■ Кратковременное отсутствие близкого взрослого, начиная с 10-15 минут и доводя до 2-3 часов.

■ Увеличение времени пребывания малыша в дошкольном учреждении (по его желанию).

3 неделя. Адаптация к приему пищи.

■ Желательно, чтобы на второй-третьей неделе мама приходила за малышом к концу прогулки, помогала ему раздеться и присутствовала при кормлении детей.

4 неделя. Сон. Организация деятельности после сна.

Лучший момент для скорейшего и успешного привыкания ребенка к детскому саду - это возраст два-три года. На этот период приходится кризис раннего детства, обычно именуемый психологами кризисом трех лет. Дети, стремясь утвердить свое Я, тянутся к самостоятельности. Именно в это время детсадовский режим может благоприятно повлиять на становление личности ребенка и его адаптацию к новой социальной среде.

Период с четырех до пяти шести лет наименее благоприятен: развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкое изменение образа жизни может привести к неблагоприятным последствиям. Ребенок воспринимает атмосферу детсадовской общности как насилие над личностью, утрату собственной индивидуальности. В следующей статье мы поговорим о том, как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду, облегчить адаптацию к режиму дня в садике.

Сейчас у родителей есть выбор, как организовать дошкольное детство ребенка: семейное воспитание, частные образовательные и развивающие учреждения, гувернеры начали конкурировать с государственной системой воспитания дошкольников. Если Вы сделали свой выбор в пользу детского сада - очень внимательно подходите к выбору воспитателя. С моей точки зрения, выбирать надо воспитателя, а не только детский сад, ту или иную программу обучения. Поговорите с родителями детей, которые уже ходят в группу, своими знакомыми. Выбор воспитателя особенно важен, если Вы будете оставлять ребенка в садике не на полдня, а на целый день.

К вопросу о выборе детского сада: частные детские сады обычно дорого стоят: 5-6 тысяч в месяц + большой вступительный взнос. Правда, за эти деньги родителям обещают предоставлять множество дополнительных образовательных услуг.

Когда ребенок впервые приходит в детский сад, у него происходит ломка привычек, серьезная перестройка всех его отношений с людьми.

Резкая смена условий нередко сопровождается тяжелыми переживаниями, снижением активности (речевой, игровой), сказывается на здоровье, и адаптация, привыкание к новым социальным условиям протекает

подчас очень болезненно. Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близкого человека, незнакомые взрослые, большое количество детей, новый распорядок дня. Обращение взрослых с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома.

Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции. Это отпугивает многих родителей и наводит их на размышления о целесообразности устройства своего малыша в детский сад.

В целях предупреждения отрицательных эмоций не следует резко изменять привычный уклад жизни детей. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку. На прогулке легче ориентироваться в окружающем. Легче познакомится с воспитателем и детьми, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.

Наблюдая за поведением детей в первые дни в группе, воспитатель старается найти индивидуальный подход к каждому ребенку.

Если ребенок теряется, жмется к матери, не надо настаивать, чтобы он сразу подошел к незнакомому человеку, пусть немного освоится. Лучше найти возможность побеседовать втроем (с ним и с матерью), дать ребенку рассмотреть какую-нибудь игрушку, понаблюдать за играми детей.

Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить не меньше, чем состояние плачущих детей.

Можно посоветовать родителям на первых порах сократить время пребывания детей в группе до минимума, а домашние условия приблизить к детскому саду в организации режима, упражнении в самостоятельности, чтобы ребенок мог, например, сам есть, обслуживать себя.

Родителям можно предложить пройти в группу вместе с ребенком. Поддержка, теплота, уверенность в том, что мама рядом, помогает освоиться в новой обстановке, установить отношения с воспитателями, детьми.

Мать или отец вместе с ребенком рассматривает игрушки, необходимые в пользовании предметы быта, играет с детьми. Временное присутствие в группе близкого человека дает ребенку возможность спокойно ориентироваться в новых условиях.

Обычно внимание родителей и детей сосредотачивается на приходе в детский сад, но при этом дети нередко являются свидетелями слез и отрицательных эмоций других детей. Нет нужды объяснять, как это сказывается

на их настроении. Педагог может посоветовать родителям приводить новичков попозже и не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, тогда можно обратить внимание ребят на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают ребят домой, как дети прощаются друг с другом, договариваются о завтрашней встрече. Это поможет детям по утрам спокойнее переносить расставание, привыкнуть к тому, что короткая ежедневная разлука не означает разрыва, отторжения от дома.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность принести с собой свои игрушки. Это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

Любимая знакомая игрушка поможет отвлечься от расставания, завладеет вниманием.

РОДИТЕЛЯМ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбается, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети.

Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, т.е. приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам. Два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт и адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям (а любое приспособление требует разрушение некоторых сложившихся связей и быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Все выше перечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфортного пребывания в детском учреждении. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезням. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот. И ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и неприспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения не сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Например, ребенок приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Итак, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ребенком.

Помогут в этом следующие советы:

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники...
- Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.
- О предстоящем поступлении в детский сад говорите с ним, как о радостном событии. Воздержитесь от собственных опасений в присутствии ребенка.
- Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате.
- Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
- В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребенка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя.
- Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете, как ребенку удастся привыкнуть к детскому саду.
- Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Уверена, что эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

Прогноз возможной степени адаптации ребенка

Динамика адаптации

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь, и взрослых, и маленьких ее членов, значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно, время приспособления, условно, разделяют на три периода: **острый, подострый и компенсационный**. Самые большие трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто, неожиданная эмоциональная реакция, как ребенка, так и его родителей. Поведение ребенка в это время очень тревожит родителей, ведь малыш может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим. Часто бывает, что ребенок, как бы, забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное – это нескончаемые простуды. Родители в растерянности, бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему малышу, потому, что сами нуждаются в помощи, потому что не знают, как лучше поступить в новой ситуации. Взрослые оказываются втянуты в экспериментирование, они пробуют по-разному влиять на ребенка. Потребуется время для того, что бы найти нужное решение. Родителям приходится перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим работы детского сада. Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности, обычно, говорят о четырех вариантах адаптации:

Легкая адаптация – около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям.

Адаптация средней тяжести – семья приспосабливается за 2 месяца.

Тяжелая адаптация – требуется три месяца.

Очень тяжелая адаптация – около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно «несадовский» ребенок.

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он возвращает себе утраченные в острый период достижения. Это – подострый период. Его сменяет очень приятное время и для ребенка, и для родителей, и для воспитателей – период компенсации. Темп развития малыша ускоряется. Он радуется взрослым своими достижениями. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность. Малыш демонстрирует новые знания и умения. Ему нравится ходить в сад.

Значительно снизить напряженность острого периода адаптации возможно за счет выполнения нескольких правил:

- индивидуальный подход к каждой семье и
- своевременное информирование всех заинтересованных сторон

Диагностика возможного уровня адаптации ребенка проводится через:

- определение уровня социального развития ребенка;
- определение особенностей семейного воспитания.

Проблемой адаптации нужно начинать заниматься за 3 - 4 месяца до того, как ребенка приведут в детский сад. Это позволяет сделать специфика детского сада – большое количество желающих. Как правило, к концу учебного года, новая группа полностью набрана, но дети приходят только с началом нового учебного года.

Стандартные рекомендации

Подготовка ребенка к детскому саду

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.

Например: детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада.

2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло - осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами, такого рода, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает

- неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
4. *Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.*
 5. *Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки, приятной на ощупь, ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад, с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.*
 6. *Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать, игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.*
 7. *Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.*
 8. *Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период, у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.*
 9. *Убедитесь в собственной уверенности в необходимости для вашей семьи детского сада именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.*
 10. *Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.*
 11. *Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.*
 12. *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.*
 13. *В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это, качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».*
 14. *Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.*
 15. *Если вам нужна помощь, психологи детского сада ждут вас!*

Легкая адаптация

Если ребенок утром отказывается идти в сад, мама может сказать: «Да, так бывает, что, иногда, никуда не хочется идти. У меня как раз сегодня есть такая возможность – побыть с тобой, и ты можешь остаться дома, а завтра опять пойдешь в садик. Там ведь Мария Николаевна, Сережа – твой друг. Они будут скучать по тебе. Нам придется зайти в сад, предупредить Марию Николаевну, что ты только завтра придешь. А может, если ты захочешь, мы гуляем вместе с ребятами из твоей группы?». Для ребенка очень важен этот опыт. Родители его понимают, прислушиваются к его желаниям. Очень важно малышу увидеть в этот день воспитателя. Увидеть, что взрослый не обижается на него и с уважением относится к его желанию побыть дома, который радуется, пусть даже короткой, встрече с ним, и который говорит ему о том, что ждет его завтра. Родители могут ответить и так: «Я понимаю тебя. Ты скучаешь по дому и маме. Но сегодня я занята, иду на работу. Давай сделаем так, ты побудешь в саду, а я на работе договорюсь, чтобы завтра остаться с тобой дома». Воспитатель должен быть предупрежден о состоявшемся разговоре. Внимание! Важно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желания ребенка и потакание детскому капризу. Хорошей профилактикой утренним детским капризам является уверенность родителей в своей позиции, утро без излишней суеты, оптимизм и чувство юмора. Задача для воспитателей и психолога помочь ребенку установить отношения с взрослыми и другими детьми.

Адаптация средней тяжести

Родитель гуляет вместе с ребенком. Такая ситуация привычна для малыша. За время прогулки и взрослые, и дети ближе знакомятся друг с другом. Если ребенок хорошо освоился на игровой площадке, если воспитателю удалось установить с ним доверительные отношения, то малыша зовут вместе со всеми детьми в группу покушать и говорят, что мама подождет ребенка на улице, или в холле детского сада, или отлучится не надолго в магазин. Если ребенок отказывается, воспитатель не настаивает. Он прощается с ребенком, приглашает его опять приходить погулять и выражает надежду на то, что может завтра он зайдет поиграть и покушать в группу. Обычно ребенку требуется от одной до двух недель, чтобы спокойно отпустить маму. Задача для воспитателей установить доверительные отношения с ребенком. Если ребенок комфортно чувствует себя в группе во время обеда и в послеобеденное время, родителям предлагается приводить и оставлять ребенка в саду с утра. Если, в течение двух недель, ребенок не соглашается отпустить маму, мы продолжаем работать с семьей, отнеся ее к категории семей с тяжелой адаптацией.

Тяжелая адаптация

Перед воспитателями ставится задача установить, в первую очередь, доверительные отношения с родителями. Ребенок, наблюдая такие отношения, начинает с большим доверием относиться к персоналу детского сада. Первые неделю – две такие дети приходят, только на прогулку. Один – два раза в неделю, после прогулки родитель вместе с ребенком идет на консультацию к психологу. После консультации мама с ребенком может поиграть в группе. К этому моменту другие дети в группе уже пообедали и их разбирают родители. Воспитатели освобождаются и могут больше времени уделить такому малышу. После того, как воспитателям удастся установить доверительные отношения с родителем, а потом и с ребенком, малышу предлагается после прогулки вместе с детьми зайти в группу. Родители ожидают в холле. Далее работа с малышом строится по общему плану.

Очень тяжелая адаптация

По наблюдениям воспитателей, такая адаптация наблюдается у детей, родители которых, не готовят ребенка к детскому саду, не выполняют рекомендаций, имеют серьезные личностные проблемы (часто, это депрессивные родители). Работа с такими семьями строится по плану работы с детьми тяжелой степени адаптации. Больше времени отводится на работу психолога с семьей.