Проблема адаптации

 Детский садик – это новая жизненная ситуация, в которую попадают дети. Для детишек на первый план здесь выходит общение в группе. Новая обстановка, незнакомые люди - многие малыши проблемно воспринимают это.
 Большая часть детей ревёт перед детским садом. Некоторым легко втянуться, но вечером дома бывают слёзы, других приходится уговаривать пойти, они перед входом в садик капризничают и плачут. Более старшие ребятишки легче и быстрее приспосабливаются к новым условиям.
*Причиной детских слёз могут явиться следующие факторы*:

\* Страх, связанный с новой обстановкой (дети до 3 лет нуждаются в удвоенной заботе). Ребёнок привык к дому, спокойной атмосфере, рядышком с мамой. А попадая в неизвестное место, с определёнными правилами поведения и режимом дня, ему приходится тяжело, он испытывает стресс. Детский сад прививает дисциплину, которой дома до этого ребёнок не придерживался.

\* Переизбыток эмоций. В детсаду дети получают множество новых положительных и отрицательных впечатлений, они могут утомиться и из-за этого стать нервными, плаксивыми и капризными.

\* Неспособность себя обслужить.

\* Ребёнок психологически не готов. Причины могут быть в индивидуальных особенностях развития. Часто такое бывает от недостатка близости с матерью.

\* Эффект негативного первого впечатления. Оно оказывает влияние на нахождение ребёнка в этом заведении.

Обязательно выясните причину слёз малыша, чтобы избежать психологической травмы

Виды адаптации
Процесс адаптации неизбежен в условиях, когда появляется расхождение наших возможностей и требований среды.

Классифицируют три основных способа адаптации:

1. творческий стиль, личность, активными действиями изменяет и приспосабливает среду под себя;

2. конформный стиль, при таком стиле человеку приходиться привыкать и приспосабливаться к среде;

3. стиль избегания, при котором человек старается уйти от решения проблемы, по причине нежелания или неспособности что-то изменить.

Самым эффективным считается творческий стиль, самым неэффективным – стиль избегания.
Также выделяют три уровня тяжести процесса адаптации:

\* Легкая адаптация — поведение приходит в норму в период от 10 до 15 дней; идёт нормированная прибавка веса, ребёнок, как положено, ведёт себя в группе, посещая детский сад, не подвергается заболеваниям; не скандалит, идя с мамой в детсад. Такие детишки заболевают редко, однако адаптация не проходит бесследно, возможны срывы;

\*Адаптация средней тяжести — процесс адаптация проходит до двух месяцев, возможна кратковременная потеря веса, вероятен психический стресс. Ребёнок иногда плачет, но не долго. В большинстве случаев заболевания обходят стороной.

\* Тяжелая адаптация продолжается до полугода; дети частенько болеют, пропадают умения и навыки; организм ослабевает как физически, так и психологически. В это время у детей может ухудшиться аппетит, нарушиться сон и мочеиспускание. У ребёнка резко меняется настроение, он становится капризным. Такой ребёнок не разговаривает в садике и не играет ни с кем. Пускать самотёком данную ситуацию недопустимо, иначе ребёнок может подвергнуться нервным заболеваниям и расстройствам. Если процесс адаптации затягивается, нужно обратиться к специалистам.

*Советы психолога*
\* Изначально нужно выяснить, что конкретно мешает адаптации вашего чада в детском саду. Очевидную проблему довольно просто разрешить. Но случается, что перед вами оказывается целый комплекс замаскированных проблем, с которыми самим не справиться. В такой ситуации будет правильно попросить помощи профессионального психолога. Нужно понять, какие переживания испытывают дети в процессе адаптации, чтобы нивелировать отрицательные и акцентировать положительные. Из отрицательных эмоций можно выделить страх, гнев и обиду. Из позитивных – радость, удовольствие от новых впечатлений и знакомств, чувство удовлетворения от самостоятельных действий.

\* Сразу не стоит оставлять ребёнка на целый день в саду, три часа для начала будет достаточно. Обязательным условием является то, что ребёнок должен знать точное время вашего возвращения, чтобы он не чувствовал себя оставленным. Договоритесь, чем малыш будет занят без вас. Прощаться лучше шутя, со смехом. Только не вздумайте расплакаться в порыве чувств перед уходом. Позвольте малышу принести с собой любимую игрушку, таким образом он будет не один.

\* Также может помочь небольшая уловка: пусть ваше чадо в детский садик отводит бабушка, тётя или другой родственник. В таком случае миг прощания будет переживаться легче.
Несомненно, этот незнакомый для вас период нужно пережить вместе. Расспрашивайте ребёнка обо всём, об интересных играх, новых знакомствах. В трудностях помогайте, за достижения хвалите. Расскажите, как вам было плохо без него. Дети должны ощущать, что их поддерживают и ни в коем случае не оставляют. Подчёркивайте, какой он стал взрослый, самостоятельный, теперь у него появились обязанности куда-то ходить, как у мамы и папы. Перед сном дополнительно проговорите хорошие моменты от посещения садика, договоритесь завтра их снова повторить. Чтобы было легко разбудить ребёнка в садик, лучше уложить отдыхать его пораньше.

Одна из распространенных ошибок – обычное отсутствие желания осознавать проблему или неподготовленность к тому, что реакцией ребёнка может быть негатив. Родители могут подумать, что это просто капризы ребёнка, способ привлечь внимание. «Я же ходил – и всё хорошо», — так рассуждают многие, не помня, что сначала тоже подвергались стрессу. Мамы и папы оказываются неготовыми к тому, что ребёнок не слушается, не ест, не спит. От этого частыми бывают ошибки в виде наказания или брани, что только ухудшает положение.Ещё одна распространённая ошибка - уменьшение внимания родителей, безучастность к делам ребёнка, думая, что в детском саду и так всё нормально, полагаясь на воспитателей. У ребёнка может появиться ощущение, что он никому не нужен и брошен. В такой ситуации ребёнок остаётся один на один со стрессом, что может вызвать неоправданную агрессию в попытке постоять за себя, а может наоборот, ребёнок замкнётся, отрешится и станет нервозным.
Расставание должно проходить с юмором и весело. Иногда мамы пытаются уйти, когда малыш чем-то занят. Закончив свои дела, малыш понимает, что мама ушла, а когда она вернётся, ему неизвестно. Это обстоятельство его сильно пугает, ребёнок думает, что он может хоть когда быть брошен один, а это способно спровоцировать сильную психологическую травму.Не стоит обещать награду за одно только посещение садика. Далее это может привести к шантажу со стороны ребёнка. Но за отличные поступки в саду или за что-то конкретное рекомендуется хвалить. Также не стоит высказывать своё недовольство о детском саде или воспитателях в присутствии ребёнка - малыш может почувствовать, что садик не такое хорошее место и что там ему может быть плохо.Запрещается стремительная перемена среды малыша. Адаптация должна быть плавной и обдуманной. Недопустима быстрая смена режима дня и привычек малыша. Все эти обстоятельства могут вызвать те или иные психические нарушения.

Материал подготовила Никитина Н.Б, педагог-психолог