

## Как родители могут помочь ребёнку в период адаптации

1. По возможности, расширяйте круг общения ребёнка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обратите внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывайте положительное отношение к ним.

2. Помогите ребёнку разобраться в игрушках: используйте сюжетный показ, совместные действия, вовлекайте ребёнка в игру.

3. Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробышки, попрыгаем, как зайчики».

4. Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой жалеть плачущего.

5. Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение.

6. Приучайте ребёнка к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.

### Что делать, когда возникают трудности в адаптации

Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволяется, есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обижают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побыть Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность вчувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Случается, что именно мама, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш

плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что 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 испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. 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. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

Итак, причины плохой адаптации могут быть разные: во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях, во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему, в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагоприятной атмосферы в семье.

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком "в неурочное время" - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.