

### «Признаки дезадаптации ребенка к детскому саду»

**Дезадаптация** -это возможная проблема, которая может случиться с каждым ребенком. Время, когда ваш ребенок начинает ходить в детский сад, наполнено вашей тревогой и переживаниями ребенка. Вам страшно отдавать своего малыша в чужие руки, а маленький человек попадает в непривычную обстановку, ему нужно привыкнуть к новым людям, научиться общаться с другими детьми и воспитателями, приспособиться к режиму и дисциплине. Это время называется адаптацией. Но бывает и дезадаптация.

#### Что же это такое?

Если адаптация – это приспособление организма ребенка к новым условиям, то дезадаптация -это обратный процесс. И проявляется он тревожными признаками, которые приводят к тому, что от посещений детского сада придется отказаться. К сожалению родители (особенно молодые) по причине малого опыта и особого отношения к собственному ребенку не всегда правильно оценивают возникающую ситуацию. Лучше задать вопрос воспитателю, которая на фоне других детей видит вашего ребенка и может дать дельный совет.

#### Признаки дезадаптации:

Нарушение сна. Если ваш ребенок начал плакать по ночам, разговаривать во сне, писать в постель, хотя давно этого не делал, это тревожные сигналы.

Нарушение стула. У ребенка могут начаться запоры из-за того, что он боится ходить в туалет в группе, или жидкий стул перед детским садом, так как он сильно нервничает.

Повышенная активность или апатия дома после детсада, которая продолжается больше 3-6 месяцев.

Нежелание идти в детский сад, сопровождающееся плачем, истериками не только по утрам, но и в другое время. Если ребенок неделю ходит в детский сад, а потом три недели болеет, это тоже сигнал дезадаптации.

Ребенок с плохим аппетитом может совсем перестать есть в детском саду, причем попытки накормить его сопровождаются тошнотой, а то и рвотой. Он плохо реагирует даже на запах еды в садике, просит забрать его пораньше, чтобы не кушать в группе.

Очень часто предотвращают дезадаптацию хорошие семейные традиции. Правильно выстроенные внутрисемейные доброжелательные отношения успешно переносятся в коллектив детсадовской группы.

#### Причины дезадаптации:

Одна из причин, по которой ребенок может тяжело привыкать к новым условиям жизни – это его **неподготовленность**. Двухлетнему малышу нельзя

сказать, что завтра он начинает ходить в садик, его надо долго и тщательно готовить к трудному периоду в жизни.

Второй причиной может быть **ваше поведение**. Если дома, придя из детского сада, вы устраиваете ребенку допрос о том, кто его обижал, как его наказывали и т.д., проявлять свою тревогу и беспокойство, ребенок будет приходиться в группу настороженным, нервным, тревожным, ждать обид, бояться наказаний. В таком варианте дезадаптация это результат ваших не совсем корректных действий.

Третья причина – **индивидуальные особенности вашего малыша**. Если он чересчур привязан к матери, тяжело расстается с ней, даже оставаясь дома, то в детском саду ему будет во много раз труднее. Если же он спокойный, стеснительный, не умеет играть с детьми, то в группе малыши будут отбирать у него игрушки, обижать, обходить в общих играх.

Обычно дети привыкают к детсаду за 3 – 6 месяцев, они возвращаются к прежним играм дома, становятся спокойнее, идут в детский сад без страха и слез. Что нужно делать, чтобы адаптация малыша прошла благополучно?

### **Профилактика дезадаптации**

Чтобы ребенок быстрее приспособился к незнакомому ритму жизни, правилам поведения и общения, начинайте готовить его заранее. Прогуливайтесь мимо детского сада, когда там гуляют дети, обращайтесь внимание малыша на их игры, рассказывайте, как им весело и хорошо всем вместе.

Дома обыгрывайте увиденные ситуации с игрушками, старайтесь показать ребенку, как интересно зверюшкам или куклам обедать за одним столом, гулять и играть. Заканчивайте игру всегда тем, что приходят родители и забирают кукол домой. Так ребенку будет легче понять, что мама оставляет его в саду на время и скоро придет.

Отучите малыша от памперсов заранее, научите пользоваться горшком или ходить в туалет. Давайте ему больше самостоятельности, пусть он учится одеваться, обуваться, пользоваться ложкой за столом. Эти навыки необходимы ему в жизни в группе, их отсутствие ухудшит и увеличит время адаптации.

Первые месяцы посещения детсада старайтесь не напрягать ребенка походами в гости, просмотром телевизора или играми в компьютере. Он и так очень устает от шума, обилия впечатлений и новых требований. Лучше посидите с ним вечером за книжкой или рисованием, поиграйте в тихие игры.

Будьте с ребенком предельно ласковы, не ругайте за капризы или чрезмерную беготню по дому, за слезы при расставании на пороге группы. Чаще разговаривайте с ним о садике, задавая простые вопросы: «Что вы ели?», «Что вы делали на улице?», «Чем занимались в группе?» и так далее.

При появлении тревожных признаков поговорите с педагогами группы, при необходимости проконсультируйтесь с психологом, а то и неврологом.

Старайтесь закалять ребенка задолго до начала посещения детсада. Из-за нервных нагрузок иммунитет малыша во время адаптации снижается, ребенок начинает чаще болеть. Закаленный малыш легче перенесет встречу с чужими вирусами, принесенными другими детьми.