Малыш идёт в детский сад!
Современный взгляд на проблему адаптации

Когда малышу исполнился год, два, а может быть, три, многие родители начинают задумываться о дошкольном учреждении. Почему? По нескольким причинам. Во-первых, часто мамы к этому возрасту ребёнка начинают испытывать дискомфорт от отсутствия эмоционального и физического ресурса. Во-вторых, появляются вопросы о воспитании и развитии ребёнка (приучение к горшку, самостоятельное употребление разнообразной еды, формирование навыков самообслуживания, интеллектуальное развитие), кажется, что эффективнее их решать в социальном учреждении. В–третьих, проблемы материального и социального характера на этом этапе жизни семьи часто становятся достаточно острыми. Это вынуждает родителей обращаться с просьбой в государственные инстанции о зачислении малышей в ясельные группы дошкольных учреждений.

Получив заветное направление в детский сад, родители, чаще - мамы, сталкиваются с проблемой другого рода. Проблемой отношений «мама-ребёнок». И возникают вопросы:

- Не рано ли я отдаю ребёнка в ясли?
- Готов ли мой ребёнок к детскому саду?
- Будет ли воспитатель любить моего ребёнка и заботиться о нём?
- А я, мама, готова доверить своего малыша «чужой тёте»?

Нейробиологические исследования, проводимые в течение последних пятнадцати лет, доказали, что основной мотивационной системой человека является стремление к установлению контакта, к взаимному уважению и любви. Опыт одиночества, потери значимых отношений, длительные разлуки с близким значимым человеком (особенно в раннем возрасте) приводят к повышению уровня кортизола (гормона стресса) в крови ребенка. Гормон влияет не только на работу физиологических систем организма, но и на эмоциональное состояние и познавательную активность ребёнка. Для нормализации состояния малышу необходимо, чтобы рядом был надёжный, принимающий и поддерживающий взрослый/

Ребёнку, пришедшему в ясельную группу детского сада, для комфорта и удовлетворения своих потребностей необходимо усвоить все нормы и правила социального взаимодействия в группе. И уметь их использовать по назначению во взаимодействии как с взрослыми, воспитателями и няней, так и с детьми. Для маленького ребёнка это сложный процесс.

Современные исследования указывают на то, что главные помощники на пути адаптации к новым условиям жизни в детском саду - отношения, сформировавшиеся у ребёнка с матерью, и умение играть. Мама в этой ситуации выступает как посредник в процессе социализации, поскольку жизнь матери протекает в непосредственном взаимодействии с ребёнком, она значима для него и осуществляет первичный уровень социализации, создавая атмосферу принятия, в которой формируется привязанность.

Привязанность – довольно значимый фактор социализации, поскольку именно привязанность и особенности отношений ребёнка с мамой становятся «матрицей», по которой в дальнейшем строятся все отношения ребёнка с другими людьми. А качество привязанности, в свою очередь, определяет успешность адаптации ребёнка в новых социальных условиях (по материалам книги И.А. Симоненко).

Надо отметить, что дети, у которых с матерями в первые годы жизни сложились тёплые и надёжные отношения, обладают более стойкой «психологической выносливостью» к стрессам, чем те, чьи отношения носили ненадёжный характер. Период адаптации ребёнка к детскому саду, как правило, наполнен сильными стрессовыми переживаниями, связанными с расставанием малыша с близким эмоционально значимым человеком (мамой). Поэтому, прежде чем принять решение о посещении малышом яслей, родителям необходимо получить консультацию специалиста - детского психолога, который поможет выработать конкретную тактику помощи в период адаптации, основанную на индивидуальных особенностях ребёнка.

Игра - естественный способ познания мира детьми. В процессе игры малыш осваивает различные способы действия с предметами и материалами, формы поведения в социуме, учиться всему тому, что необходимо ему для жизни. Как пишет А.Э. Гущина: «Игра - это сфера свободы». Но для свободной игровой деятельности малышу нужна психологическая и физическая безопасность. Дети в яслях не в состоянии по-настоящему заинтересоваться игрой, когда они чувствуют себя незащищёнными. Именно в условиях комфорта и необходимой поддержки ребёнок готов быть активным исследователем и проявлять интерес к внешнему миру. Специалисты знают, что активное поведение, заинтересованность игровой деятельностью, положительный эмоциональный настрой на взаимодействие с воспитателем – это критерии успешной адаптации ребёнка к детскому саду. Именно воспитатель становится для малыша той эмоционально значимой фигурой, которая замещает родителя. Поэтому прочные эмоциональные связи (отношения привязанности) должны сложиться у малыша и с замещающим маму специалистом. Современные исследования доказали, что именно надёжные отношения привязанности обеспечивают успешность в развитии

познавательных способностей, игровой деятельности и, соответственно, в процессе адаптации детей к новым социальным условиям жизни.

Для вас, родители, «Пять шагов к успешной адаптации в детском саду»

1. **Передача привязанности**. Заранее познакомьтесь с воспитателем вашего ребёнка. Расскажите ему об особенностях вашего малыша, его привычках и интересах. Ребёнку расскажите о его будущей воспитательнице, используя тёплую доброжелательную интонацию. Расскажите, как она готовиться к встрече с малышами и как она рада будет его видеть. При первой встрече представьте воспитателя ребёнку, а ребёнка - воспитателю. Хорошо, если они пожмут друг другу руки. Если нет, не беда. Главное - трансляция доброжелательного отношения друг к другу.
2. **Построение эмоциональных и познавательных «мостиков» из дома в детский сад и обратн**о. Постарайтесь, чтобы режим жизни дома был приблизительно схож с режимом детского сада. Поинтересуйтесь меню детей раннего и младшего дошкольного возраста. Старайтесь вводить в рацион ребёнка больше овощей. Если ваш малыш эмоционален, и ему сложно расстаться с вами, выберите вместе с ребёнком игрушку для совместного посещения детского сада.
3. **Формирование самостоятельности**. Обучите ребёнка элементарным умениям самообслуживания (кушать ложкой рубленую еду, вытирать рот салфеткой, пользоваться горшком и т.п.).
4. **Компенсация эмоциональных и телесных дефицитов дома**. После возвращения из детского сада играйте в телесные игры, делайте малышу игровые массажи.
5. **Внимательное наблюдение за состоянием ребёнка**. Сложный период адаптации может длиться две недели. Если, эмоциональное и физическое состояние ребёнка ухудшается после двух недель посещения, обратитесь к детскому психологу.

Удачи и мудрых решений!