

Признаки дезадаптации

Сон. Это первое, на чем может сказаться эмоциональная и психологическая перегрузка ребенка, посещающего детский сад. Ребенок может начать просыпаться среди ночи, плакать, не просыпаясь, говорить во сне. Ребенок, который раньше вставал среди ночи и писал на горшок, может начать писаться в кровать. Ребенок, который писался один раз за ночь, может начать писаться чаще. Может измениться ритуал отхождения ко сну: из спокойного и самостоятельного может стать длительным, требующим присутствия родителей, с капризами перед сном и нетипичным для ребенка поведением. Изменение сна - это один из первых признаков, который появляется в результате психологической перегрузки при посещении детского сада.

Поведение ребенка до и после детского сада. Если вы все сделали правильно, и ребенок пошел в детский сад легко и с удовольствием, на второй или третьей неделе ситуация может измениться. Ребенок может начать капризничать с утра и говорить, что он не хочет идти в детский сад, аргументируя это тем, что он не выспался, плохо себя чувствует, хочет сегодня остаться дома. Точно так же поведение после детского сада должно быть вами тщательно проанализировано. Гиперактивность, агрессивность, капризность, нетипичная для ребенка, или, наоборот, апатия, пассивность, сонливость, нежелание заниматься ранее интересовавшими вещами должны насторожить.

У детей, которые даже в домашних условиях имели **проблемы с едой**, дезадаптация к детскому саду очень часто выражается в нежелании есть в детском саду. Боязнь прийти в детский сад к завтраку, остаться там на обед, негативная реакция малыша на запах еды в детском саду - это результат общего стресса, который ребенок переживает в адаптационный период. Если не обратить на это внимание вовремя, стресс от нежелания есть в детском саду можно довести до рвотной реакции на еду, предлагаемую в детском саду, или до дискинезии желчевыводящих путей.

Одним из неярких, но очень важным признаком детсадовской дезадаптации является **изменение взгляда и мимики ребенка**, его осанки и манеры двигаться. Не стоит думать, что это пройдет само собой.

Частые респираторные заболевания и обострение хронических заболеваний - один из самых распространенных признаков того, что нагрузка при посещении ребенком детского сада ему не по силам.

Положительная реакция на детский сад

Положительной реакцией на детский сад или благоприятным адаптационным периодом можно считать отсутствие всех вышеперечисленных признаков - как поведенческих, так и физиологических. В качестве примера: ваш малыш пришел из детского сада с хорошим настроением и с порога сказал вам, что он уже большой, что теперь он все будет делать сам - сам разделется, сам поставит аккуратно свои ботиночки, сам пойдет мыть руки, а когда сядет за стол, скажет, что сейчас он вам покажет, как едят взрослые дети.

Как компенсировать нагрузку детского сада

1. **Первое посещение** ребенком детского сада должно быть ознакомительным, в вашем присутствии. Невозможно в первый день посещения нагрузить ребенка двойной информацией. Первое: новая обстановка, территория, игрушки; второе: большой детский коллектив и совершенно незнакомая ему взрослая тетя - воспитатель. Вы пришли в детский сад (это эффективнее сделать во второй половине дня, когда нет вероятности встретить плачущего при расставании с мамой ребенка), поднялись в группу, познакомились с воспитателем, заглянули в комнату для игр, нашли шкафчик, в котором будет храниться одежда малыша. Воспитательница вместе с вами и малышом прошла в спальню, показала, где дети спят, прошла в туалет, объяснила малышу, что он должен делать, если захочет писать или какать. На этом ваше первое посещение детского сада закончилось.

2. **Второй раз** вы можете погулять с детьми вашей группы на площадке детского сада. Это уместно сделать во второй половине дня, чтобы ваш малыш увидел, что всех из сада забирают. Первое часовое посещение детского сада можно по договоренности с воспитателем провести как в первой половине дня, так и во второй, что может быть оправданно как режимом дня вашего ребенка, так и вышеперечисленными факторами. Достаточно эффективно бывает несколько дней погулять с детьми на площадке детского сада, и на второй-третий день после прогулки отвести ребенка в группу.

3. Хорошо зарекомендовал себя **индивидуальный график посещений**. Например, четыре дня в неделю рабочих - три выходных, или два дня в неделю ходим в детский сад только до обеда. Возможны и другие варианты - в зависимости от особенностей ребенка и расписания занятий в детском саду. Самое главное, чтобы ваш индивидуальный график не нарушал психологического комфорта пребывания ребенка в детском саду.

4. Как можно больше **разговаривайте с ребенком** о том, как он провел день в детском саду. Вопросы должны быть простыми, неэмоциональными. Что ты ел? Во что вы играли? Во что вы играли на улице? Как ты одевался? Что сказала воспитательница? Если вы чувствуете, что малыш не хочет обсуждать с вами детский сад, это может быть сигналом того, что детский сад им воспринимается негативно.

Дело в том, что рассказать о своих переживаниях, которые неприятны, ребенку очень сложно. С одной стороны, он не всегда правильно может оценить степень своей вины в возникшей неприятной для него ситуации. С другой стороны, рассказ о неприятных переживаниях - это еще раз переживание этих событий. Нежелание ребенка говорить о неприятных ему вещах выступает как психологическая защита.

Если малыш рассказал вам нечто ужасное с вашей точки зрения, постарайтесь не напугать его вашей эмоциональной реакцией. Спокойно, тем же тоном продолжайте задавать уточняющие вопросы. Постарайтесь своим разговором не усугубить психологический дискомфорт, возникший у ребенка.

Научите малыша правильному поведению в складывающихся непростых ситуациях в детском саду.

5. Совершенно невозможно после детского сада посадить ребенка **перед телевизором**, а еще хуже - перед компьютером. Во-первых, в этом случае ребенок лишен всякого общения с родителями. Во-вторых, просмотр телевизора и игра на компьютере являются сильно возбуждающими видами деятельности, несущими новую, не всегда позитивную информацию, что для ребенка, посещающего детский сад, будет явной перегрузкой. Исключением из этого правила может быть короткий любимый мультфильм, который ребенок смотрит сидя у вас на коленях.

6. Очень полезно сразу после того, как вы пришли из детского сада, посадить ребенка **в наполненную ванну** на 30-40 минут. Это даст малышу возможность очень эффективно релаксировать нагрузку детского сада, смыть со слизистых патогенную флору и разделит ваш день на до и после ванны. До - детский сад, после - чистенький, тепленький, в домашней одежде - любимый вами ребенок.

7. Адаптационный период к детскому саду **не должен совпасть** ни с какими другими кардинальными изменениями в жизни ребенка. Это особенно значимо для детей в возрасте до 3 лет. Рождение младшего брата или сестренки, переезд, отлучение от груди, прощание с соской или бутылочкой, переселение в новую кроватку или другую комнату, развод родителей или появление в семье нового человека лучше разнести по времени с походом в сад.