

Адаптация ребенка к детскому саду.

Советы родителям.

Когда мама впервые собирается отдать ребенка в детский сад, почти каждая представляет идеальную картину: ребенок машет маме ручкой и убегает играть с новыми игрушками и детьми. Иногда так и случается, но только до тех пор, пока ребенок не понимает, что остался без мамы. Тогда картина становится более реальной: ребенок цепляется за маму и умоляет ее не уходить, если уже умеет говорить, или же просто отчаянно плачет.

Такое поведение ребенка является совершенно нормальным: природа не предусмотрела механизма адаптации ребенка в ситуации "остаться без мамы", тем более - в том юном возрасте, в котором в нашей стране дети, обычно, массово идут в ясли или сад. Века эволюции с ее естественным отбором не прошли даром: для ребенка остаться без мамы в незнакомом месте, с незнакомыми людьми - почти наверняка значило погибнуть, поэтому даже для современного ребенка расставание с родителями в детском саду это стрессовое событие, которому он изо всех сил сопротивляется.

Итак, **совет №1** для хорошей адаптации: маме нужно уметь спокойно воспринимать то, что ребенок отказывается оставаться в садике без нее, и быть готовой к тому, что даже если он до этого момента легко оставался с няней, бабушкой или другими родственниками, в детском саду могут возникнуть сложности. И это нормально: ситуация, в которой ребенок остается один без мамы в малознакомом месте с малознакомыми людьми - сильный стресс.

Что в организме ребенка происходит при стрессе? В больших количествах выделяется адреналин. Это такой гормон, который командует организму

драться, бежать и спасаться. Под его воздействием сразу расширяются кровеносные сосуды, в кровь выделяется инсулин, который расходуется всем организмом (кроме мозга) на энергичные действия, направленные на спасение организма. При активном расходовании адреналина по назначению его уровень в крови падает, организм успокаивается, последствия стресса для организма - минимальные.

Если стрессовая ситуация раз за разом продолжается, а выхода двигательной активности нет, адреналин накапливается в крови, и это служит сигналом для начала выработки кортизола. Это тоже стрессовый гормон, но действует он совсем по-другому: сосуды, наоборот, сужаются, все системы жизнеобеспечения организма затихают (раз драться и бежать организм почему-то не торопится), а все питательные вещества поступают мозгу (видимо, для того, чтобы он лучше работал и придумал наконец выход из этой ужасной ситуации).

При часто повторяющихся стрессах, во время которых проблема на уровне адреналина не решается, а в кровь раз за разом выделяется кортизол, начинаются проблемы со здоровьем - следствие долгого угнетения всех систем жизнеобеспечения, включая иммунную.

Отсюда **совет №2**: в период адаптации к детскому саду необходимо обеспечить ребенку максимум двигательной активности. По дороге в сад и из сада, в выходные, по вечерам - при каждой удобной возможности. Именно поэтому не стоит запрещать ребенку по вечерам после сада, уже дома, бегать, кричать и скакать. А лучше наоборот - вовлекать его в групповые шумные игры, шуточные потасовки и догонялки-салочки. Очень хорошо в период адаптации помогает бассейн, активные коллективные игры с мячиком, с бегом и криками.

Совет №3: ребенка нужно оставлять в знакомой обстановке. Поэтому перед тем, как оставить ребенка в детской группе одного, обязательно нужно показать ему все-все: где он будет есть, где - спать, где лежат игрушки, а где - книжки, и обязательно - где находится туалет. Если есть такая возможность - показать группу несколько раз, с небольшим разрывом во времени. Часто бывает так, что вторая попытка через некоторое время "отдать ребенка в сад" оказывается более удачной, и именно по этой причине: ребенок уже знает, что его ожидает в садике, как выглядит группа и какие в ней правила поведения.