

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Оформляя ребенка в детский сад, родители часто переживают и обращаются к педагогу-психологу с вопросами: как встретят ребенка в детском саду? будет ли ему хорошо? как пройдет адаптация ребенка к детскому саду? Психолог может дать ответы на эти вопросы либо при индивидуальном консультировании, либо на родительском собрании.

Адаптация - это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни или условиям среды.

Преподаватели Московского городского психолого-педагогического университета КН. Авдеева, Е.О. Смирнова, С.Л.Н. Галигузова, А.О. Дробинская, Т.В. Ермолова, С.Ю. Мещерякова считают, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст (1-3 года), в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов. Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то ребенок младенческого (до 1 года) и раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Установлено, именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, длительность которого может достигать полугода, и дальнейшее развитие малыша.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИВОДИТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ К НАРУШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными.

Существуют три типа адаптации:

- благоприятный - положительное психоэмоциональное состояние ребенка; группа здоровой ребенка-1, 2; отсутствие диагнозов неврологического характера, анемии, задержки речевого развития, диатеза;
- условно благоприятный - неустойчивое психоэмоциональное состояние ребенка, группа здоровья - 2, 3; наличие диагнозов неврологического характера, анемии или задержки речевого развития и т. д.;
- неблагоприятный - отрицательное психоэмоциональное состояние ребенка; группа здоровья - 2,3; наличие диагнозов неврологического характера, анемии или задержки речевого развития и т. д.

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

При **легкой адаптации (благоприятной)** в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного, и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливаются речь, интерес к окружающему миру, возвращается желание играть. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно, и к концу 2-3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время **адаптации средней тяжести (условно благоприятной)** нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи, все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, "тени" под глазами, "пылающие" щеки, могут усиливаться проявления эксудативного диатеза. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние **тяжелой адаптации (неблагоприятной)**. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, ничем не интересующийся, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку или носовой платочек..

РЕБЕНОК, БУРНОВЫРАЖАЕТ СВОЙ ПРОТЕСТ ПРОТИВ НОВЫХ УСЛОВИЙ КРИКОМ, ГРОМКИМ ПЛАЧЕМ, КАПРИЗАМИ, ЦЕПЛЯЮЩИЙСЯ ЗА МАМУ, ПАДАЮЩИЙ В СЛЕЗАХ НА ПОЛ, НЕУДОБЕН И ТРЕВОЖЕН ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ. НО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МАЛЬШИА ВЫЗЫВАЕТ МЕНЬШЕ БЕСПОКОЙСТВА У ДЕТСКИХ ПСИХИАТРОВ, ЧЕМ РЕБЕНОК ВПАДАЮЩИЙ В ОЦЕПЕНЕНИЕ, БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ К ТОМУ, ЧТО С НИМ ПРОИСХОДИТ, К ЕДЕ, МОКРЫМ ШТАНАМ, ДАЖЕ К ХОЛОДУ. ТАКАЯ АПАТИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ТИПИЧНЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ.

Нам, взрослым, трудно осознать степень его страданий. Общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, отсутствует интерес к игре и общению. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Иногда на восстановление здоровья такого ребенка требуется несколько лет.

Отдавая малыша в детский сад, нам, взрослым, стоит задуматься: нужно ли привыкание такой ценой?

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во-первых, это **состояние здоровья и уровень развития ребенка**. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

С РОСТОМ И РАЗВИТИЕМ РЕБЕНКА ИЗМЕНЯЕТСЯ СТЕПЕНЬ И ФОРМА ЕГО ПРИВЯЗАННОСТИ ПОСТОЯННОМУ ВЗРОСЛОМУ

Вторым фактором является **возраст**, в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

В первое полугодии жизни малыш привыкает к тому, кто его кормит, укладывает спать, ухаживает за ним; во втором - усиливается потребность в активном познании окружающего мира, расширяются возможности - он уже может самостоятельно перемещаться в пространстве, свободнее действует руками. Но ребенок еще очень сильно зависит от взрослого, который ухаживает за ним, у малыша возникает сильная эмоциональная привязанность к человеку, постоянно находящемуся рядом, обычно к маме. В возрасте от девяти-десяти месяцев до полутора лет эта привязанность выражена наиболее сильно. После у ребенка появляется возможность речевого общения, свободного перемещения в пространстве, он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Но малыш по-прежнему остро нуждается в защищенности, опоре, которые дает ему близкий человек. Потребность в безопасности у маленького ребенка так же велика, как в еде, сне, теплой одежде.

В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ НА СМЕНУ СИТУАТИВНО-ЛИЧНОСТНОМУ ОБЩЕНИЮ ПРИХОДИТ СИТУАТИВНО-ДЕЛОВОЕ, В ЦЕНТРЕ КОТОРОГО - ОВЛАДЕНИЕ РЕБЕНКОМ СОВМЕСТНО СО ВЗРОСЛЫМИ МИРОМ ПРЕДМЕТОВ, НАЗНАЧЕНИЕ КОТОРЫХ САМ МАЛЫШ ОТКРЫТЬ НЕ В СОСТОЯНИИ

Третьим сугубо психологическим фактором является **степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими**. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого - овладение ребенком совместно со взрослыми миром взрослых становится для него образцом для подражания, человеком, который может оценить его действия, прийти на помощь. Что нового привносит сформированный тип общения и предметной деятельности в область социальных взаимоотношений ребенка с другими людьми? Как эти приобретения могут сказаться на поведении детей в новых для них условиях?

В ходе делового общения формируются особые связи с окружающими людьми. Чем отличается эмоциональный контакт от делового, практического? Прежде всего, эмоциональные отношения - это отношения избирательные. Они строятся на основе опыта личностного общения с самыми близкими людьми. Если младенец первых месяцев жизни одинаково доброжелательно относится к любому взрослому, ему достаточно самых простых знаков внимания со стороны последнего для того, чтобы отозваться на них радостной улыбкой, гулением, протягиванием ручек, то уже со второго полугодия жизни малыш начинает четко различать своих и чужих. Примерно в восемь месяцев у всех детей возникают страх или неудовольствие при виде незнакомых людей. Ребенок сторонится их, прижимается к матери, иногда плачет. Расставание с матерью, которое до этого возраста могло происходить безболезненно, вдруг начинает приводить малыша в отчаяние, он отказывается от общения с другими людьми, от игрушек, теряет аппетит, сон. Взрослые должны серьезно отнестись к появлению этих симптомов. Если ребенок заикнется на одном только личностном общении с матерью, это создаст трудности в установлении контактов с другими людьми.

УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ДЕТИ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ В ПРИВЫКАНИИ К ДЕТСКОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ, ИМЕЮТ ДОМА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ. С НИМИ ИГРАЮТ МАЛО, А ЕСЛИ ИГРАЮТ, ТО НЕ СЛИШКОМ АКТИВИЗИРУЮТ ИНИЦИАТИВУ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ МАЛЫШЕЙ.

По сравнению с эмоциональным общением, имеющим интимную, личностную основу, практическое взаимодействие более безлично, менее опосредовано привычкой к взаимодействию с определенным человеком. В таком взаимодействии между двумя партнерами появляется новое звено - предмет,

который отвлекает малыша от того человека, с которым он общается по поводу этого предмета.

Переход к новой форме общения необходим. Только он может быть залогом успешного вхождения ребенка в более широкий социальный контекст и благополучного самочувствия в нем. Этот путь не всегда прост и требует определенного времени и внимания со стороны взрослых.

Среди таких детей много избалованных и заласканных. В детском саду, где воспитатели не могут уделять им такого внимания, как в семье, они чувствуют себя неуютно, одиноко. У них снижен уровень игровой деятельности: она находится на стадии преимущественно манипуляций с игрушками.

Отсутствие навыков вступать в практическое взаимодействие с взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Накопление неудач такого рода вызывает у детей постоянную робость, опасение. Таким образом, причиной трудного привыкания к детскому саду может служить рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослым и становлением новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения - сотрудничества со взрослым. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это - привычное занятие. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе с взрослым решать предметные задачи: собрать пирамидку, конструктор. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА, УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ И СВЕРСТНИКАМИ, СФОРМИРОВАННОСТЬ ПРЕДМЕТНОЙ И ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО СУДИТЬ О СТЕПЕНИ ЕГО ГОТОВНОСТИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД И БЛАГОПОЛУЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В НЕМ.

Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к детскому саду, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредоточиваться на игре, малоинициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность расстраивает их деятельность, вызывает капризы, слезы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты с взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и **отношение с ровесниками**. Если мы вернемся к описанным выше симптомам неблагополучного поведения детей, то вспомним, что и в этой сфере малыши ведут себя по-разному. Одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ И РОДИТЕЛЯМ

Говоря об адаптации ребенка к детскому саду, нельзя забывать, что **без совместной работы родителей и воспитателей здесь не обойтись**. Одна из основных потребностей детей - это потребность в постоянстве окружения. Резкая смена обстановки, режима, окружающих людей тяжела для любого малыша. Воспитатели, желающие облегчить переход ребенка в новые условия жизни, а также и свою работу с группой детей, должны заранее познакомиться со своим будущим воспитанником: выяснить особенности его развития, домашний режим, способы кормления, укладывания спать, его любимые игрушки и занятия. Во многих странах широко практикуется неоднократное посещение воспитателем семьи ребенка, знакомство с ним и установление контакта в привычных для него условиях. Желательно, чтобы в первые дни малыш взял в группу свою любимую игрушку. Родители должны заранее предупредить воспитателя, когда придет новенький.

Количество часов, проводимых малышом в ДОУ, следует увеличивать постепенно, в течение первой недели - не более трех часов в день. Если ребенок болезненно реагирует на расставание с мамой, желательно ее присутствие в группе в течение первых дней. Увеличивать время пребывания малыша в новом коллективе можно только при хорошем эмоциональном состоянии.

При наблюдении за ребенком особое внимание нужно уделить состоянию его здоровья. Даже

легкое покраснение зева, небольшой насморк являются противопоказанием к посещению им яслей, 3-4 дня его следует подержать дома на щадящем режиме. Как правило, все дети, впервые поступающие в детский сад, на пятый-седьмой день заболевают острой респираторной инфекцией. Поэтому желательно сделать перерыв в посещении ребенком учреждения с четвертого по девятый-десятый день. Лучше предупредить заболевание, так как прогнозировать его тяжесть и возможные отклонения достаточно трудно. Малыши, у которых наблюдаются проявления эмоционального стресса, нуждаются в консультации психоневролога.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Педагогу-психологу следует родителям дать несколько советов, как вести себя во время адаптационного периода ребенка (приложение 1).

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" остается один очень важный человек - мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях. Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Поступление в детский сад - это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже "рвется" сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь мамам, педагог-психолог ДООУ может предложить отдельные советы (приложение 2).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. **Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

2. **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

3. **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.

4. **Не отучайте ребенка от вредных привычек** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

7. **Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.).** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8. **Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неудобно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

9. **Организируйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.** Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама - спокоен малыш. Он "считывает" Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

10. **Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную

настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду- раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

11. **Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

12. **Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

13. **Придумайте свой ритуал прощания.** Например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока!". После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СОВЕТЫ МАМЕ

1. Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

2. Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком - с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но Вы- то знаете! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье".

3. Воспользуйтесь помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.

4. Заручитесь поддержкой. Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и Вы. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!