

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей

***«Социальная дезадаптация-  
признаки, причины, профилактика»***

Подготовила педагог-психолог Кулик Л.В.

г.Краснодар  
сентябрь 2022

## **Социальная дезадаптация - признаки, причины, профилактика**

Если адаптация — это приспособление организма ребенка к новым условиям, то дезадаптация это нарушение процессов взаимодействия с окружающей социальной средой, связанное с отвыканием от одних привычных условий жизни и вынужденным привыканием к другим.

И проявляется она тревожными признаками, которые приводят к тому, что ребенок не хочет идти в сад, у него портится настроение при одном упоминании о саде, могут проявиться психосоматические симптомы (тошнота, рвота, боли, температура) и это уже более серьезные проблемы.

Привыкание должно быть грамотно смоделировано. Анализ причин трудностей адаптации детей - позволяет разделить родителей, допускающих принципиально ошибочный подход на две группы: 1-е готовы с первых дней оставлять ребенка на весь день, переоценивая психологические ресурсы ребенка; 2-е сами не готовы к расставанию с любимым ребенком, окутывая его своим тревожным фоном. Как следствие и в первом и во втором случае период привыкания к новым условия затягивается и по времени и по своей тяжести. Адаптационный период традиционно подразделяют на три вида: 1. Легкая – 2-3 недели; 2. Средняя -1-3 месяца и 3. Тяжелая более 3х месяцев.

### **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.

### **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 стеснительный, не умеет играть с детьми, то в группе малыши будут отбирать у него игрушки, обижать, обходить в общих играх.

Четвертая – низкий уровень профессиональной компетенции или несдержанность педагога. Напряжение на уровне восприятия. Разговаривая со своим малышом о детском садике, обратите внимание на то, о чем он говорить не хочет. Маленькие дети не всегда могут разобраться в отрицательных эмоциях и предпочитают о них не рассказывать (вытесняют), чтобы не вспоминать о переживаниях.

Не «выспрашивайте» у ребенка подробности, чтобы не расстраивать его лишним раз еще и своим тревожным фоном, но проявите больше внимания к тому о чем готов говорить ребенок, как меняется его игра дома, и вы сможете многое понять. Это можно увидеть и по тому, как ребенок по утрам идет к педагогу. Если он избегает контакта или боится, значит нужно принимать меры. Разговаривайте с воспитателем, проясните позицию, подключайте свои ресурсы, но не «обвалакивайте» конфликтом своего ребенка, показывайте личным примером как прояснять и договариваться, как говорить о своих переживаниях, но слышать о переживаниях других.

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 и особенно круто что по правилам.

Дома обыгрывайте увиденные ситуации с игрушками, старайтесь показать ребенку, как интересно зверюшкам или куклам обедать за одним столом, гулять и играть, подчеркивайте что так правильно, потому что по правилам. 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 вы занимались в группе?*» проявляя искренний интерес.

При появлении тревожных признаков поговорите с педагогами группы, при необходимости проконсультируйтесь с психологом.

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.

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

И адаптация, и дезадаптация зависят в большей степени от вашего внимания к собственному ребенку, терпения и любви. Отнеситесь серьезно к трудному этапу в жизни вашего малыша, не отмахивайтесь от его проблем, и постепенно ребенок начнет радостно собираться в детский сад и бежать в группу к новым друзьям, а вечерами делится с вами впечатлениями от игр, прогулок, хвастаться полученными умениями, рассказывать выученные с педагогом стихи.

И вам не нужно будет узнавать о том, что **дезадаптация** это отрицательная реакция организма малыша на новые условия жизни.