

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Открывая двери в детский сад, ребенок совершает свои первые шаги в самостоятельную жизнь. Эти шаги даются не просто как малышу, так и его родителям. Теперь Вам нужно учиться проводить значительное время друг без друга, а ребенку стать самостоятельной, ведь рядом нет теперь самого главного помощника – мамы.

Адаптация к детскому саду процесс длительный, не простой для всей семьи и всегда протекает индивидуально. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее).

Как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям?

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- *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.
- *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.
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *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 неуютно 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.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются утром при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: **спокойна мама – спокоен малыш.** Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

- *И 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.
- *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*
- *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- *У вас должен быть 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 переживает малыш.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- ***Нельзя наказывать*** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- ***Нельзя пугать детским садом*** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- ***Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.*** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- ***Нельзя обманывать ребенка,*** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

В период адаптации к ДООУ на фоне стрессовой ситуации у детей могут наблюдаться:

1) *частичная утрата культурно – гигиенических или моторных навыков.* Например, некоторые дети могут отлично контролировать биологические потребности до начала посещения детского сада, но на этапе адаптации эти навыки могут быть частично утеряны.

2) *повышение уровня детской агрессии, истерик и капризов.*

Происходит это, как правило по следующим причинам:

- Ребенок в течение дня испытывает напряжение и его нужно как-то сбрасывать (напряжение часто возникает на фоне необходимости соответствовать нормам и правилам поведения в группе). Сбрасывать это напряжение дети предпочитают в присутствии мамы, т. к. рядом с ней наиболее безопасно выплеснуть накопившиеся эмоции. Именно поэтому, когда ДЕТИ ВИДЯТ пришедшего за ним РОДИТЕЛЯ — часто начинают ПЛАКАТЬ. Плач при адаптации – это нормальная реакция малыша. Главное – не поддаваться панике.
- В детском саду дети встречаются с новыми формами поведения, которые демонстрируют их сверстники, и могут пробовать эти формы поведения на себе.
- Ребенок привлекает внимание к себе, неосознанно проверяя родителя: «А меня по-прежнему любят?».

Для адаптации нужно время, и надо этот период грамотно и правильно пережить. А потом, ребенок с радостью будет ходить в детский сад, ведь там его ждут друзья и опытные воспитатели. Желаю вам терпения, положительных эмоций, поддерживать и любите друг друга.