

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»

Что такое адаптация? Это приспособление организма к существующим условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съеданной ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от вас. В ваших силах помочь вашему ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для этого вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

1. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад.

Например: «Детский сад—это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты всё это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют.

Утром я отведу тебя в садик, а чуть попозже заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, скоро я начну водить тебя туда».

3. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить туда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.

4. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и, чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и обещано, он чувствует себя увереннее.

5. Режим дня вашего ребенка дома заранее приближайте к режиму дня в детском саду. Чтобы ребенок уже заранее привык вставать рано. Кушать, играть, гулять и ложиться днем спать лучше в то же время, что и в садике. Необходимо, чтобы ночью ребенок выспался, приходил в садик отдохнувшим, полным сил, иначе его эмоциональное состояние и самочувствие будет хуже - и привыкать к садика ему будет сложнее.

6. Расскажите ребенку о роли воспитателей. Настройте малыша на то, что это хорошие тети, которые в садике, пока вас не будет рядом, будут заботиться о нем, играть с ним. И объясняйте ребенку, что воспитателей надо слушаться. И сами прислушивайтесь к советам воспитателей, выполняйте все их рекомендации. Настройтесь на сотрудничество с воспитателями в воспитании и развитии ребенка.

7. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», - и Надежда Анатольевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придётся немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребёнком дома. Например, вы - воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придётся говорить, просит пить. Хорошо, если ребёнок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

8. Можно предложить ребёнку брать с собой какую-нибудь его игрушку из дома. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад - с игрушкой веселее идти и проще завязать отношение с другим ребёнком. И в садике со своей игрушкой ребенок будет чувствовать себя психологически легче как с частицей домашней обстановки. Но лучше не давайте ребенку с собой слишком дорогостоящих игрушек, чтобы вы не сильно переживали и не ругали бы ребенка в случае ее поломки.

9. Развивайте у ребенка навыки самообслуживания. Если малыш будет уметь сам надевать на себя что-нибудь из одежды, обуваться, проситься на горшок, кушать самостоятельно, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

10. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Никогда не затягивайте слишком прощание. Обязательно скажите, что вы за ним придете и обозначьте, когда (например, после прогулки, после обеда или после того, как он поспит и покушает).

11. И старайтесь своим внешним видом вселять в ребенка уверенность, что все будет хорошо, будьте с ним бодры и оптимистичны. Помните, что малыш чувствует ваше эмоциональное состояние и заражается им. Поэтому справьтесь, прежде всего, со своими отрицательными эмоциями.

12. Предпочтительнее, если в садик малыша будет приводить тот член семьи или родственник, с которым ему легче расставаться.

13. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Серёже. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Учите малыша просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

14. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Если у вас возникли какие-то сомнения, вопросы или вы чем-то обеспокоены, ни в коем случае не устраивайте сцен и скандалов воспитателям, а также не копите, молча недовольства в себе, а все возникающие проблемы и конфликты разрешайте с воспитателями только мирным путем, в тактичной форме и не в присутствии ребенка. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями и детьми, тем проще будет привыкнуть к садику вашему ребёнку.

15. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя всё получится!»

16. Постарайтесь не менять ничего дома в жизни ребенка в период адаптации к детскому саду (не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей, не начинайте ремонт и т.п.). Дома для ребенка должна быть создана стабильная, спокойная и доброжелательная обстановка. Берегите нервную систему ребенка!

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

**Удачи Вам!**

