

## Адаптация к детскому саду.

Слово «адаптация» означает приспособление, привыкание организма к новой обстановке.

Итак, Вы решили, что Ваш ребенок готов идти в детский сад. Он умеет есть, держит ложку, моет руки с мылом, пьет из чашки, самостоятельно одевается, просится в туалет, убирает за собой игрушки, знает, как пользоваться носовым платком, не требует пустышки, обходится без памперсов, может занять себя игрой и некоторое время может находиться без близких ему людей.

Вы позаботились, чтобы у ребенка был четкий режим дня с подъемом не позже 8.00, тихим часом с 13.00- 15.00, укладыванием ко сну в 21.00. В меню включены блюда, которые будут в детском саду: супы, каши, запеканки.

Все вышесказанное облегчит процесс адаптации ребенка к д/с, сделает его привыкание менее травмирующим. Прежде всего приход в д/с для ребенка это стресс. Здесь все ему не знакомо, новая обстановка, в которой нет рядом любимых родных. Из-за этого он чувствует себя незащищенным. Ребенок еще мал, и не понимает куда его хотят отправить, поэтому задолго до прихода в группу, начните его знакомство с обстановкой детского сада – пойдете устраиваться – возьмите его с собой, пусть он увидит здание, участок, малышей, которые уже посещают детский сад. Во время первого знакомства с воспитателем можно показать ребенку где в группе находится туалет, раздевалка, спальня, игровая.

Чаще напоминайте малышу, что он подрос, и теперь может ходить в ясельную группу, где у него будет свой шкафчик, кровать, стул, полотенце, где много детей и игрушек и все его ждут. Иногда можно подойти к детскому саду вечером, когда малыши гуляют, чтоб ваш ребенок видел, как детей забирают домой, и понимал – никто там не остается, все дети ночью спят в своих кроватках.

Дома организуйте игру в детский сад, в которой примет участие любимая игрушка ребенка. Пусть медвежонок в первый раз пойдет в ясельную группу. С помощью игры Вы можете познакомить ребенка с режимом детского сада – начиная с того момента, как медвежонок поднимается, просыпается, одевается и весело идет в детский сад, приветливо здоровается с воспитателем и отправляется к малышам в группу к белочкам, уточкам, которых тоже привели мамы. Там он завтракает, играет, рисует, гуляет, и после обеда в тихий час спит, а вечером обязательно возвращается домой.

Главное - не показывайте ребенку свою тревогу, не рассказывайте в его присутствии друзьям, знакомым о том, как Вы переживаете, и тем более не пугайте малыша детским садом – например, не будешь слушаться, отведу тебя в детский сад, там тебя научат, будешь в углу стоять; или не хочешь есть – в детском саду тебя кормить не будут – останешься голодным. В этом случае детский сад ребенку представляется страшным местом, куда идти не хочется.

Продумайте все мелочи:

- покупая одежду, выбирайте, чтобы она была не только практичная, но и удобная.
- обувь не на шнурках, а на липучках
- варежки, а не перчатки.

В повседневной жизни не нужны нарядные платья, костюмы – они могут испачкаться. Требовать аккуратности в этом возрасте пока рано, у ребенка недостаточно навыков. В шкафчике должны быть комплекты сменной одежды (нижнее белье, носки, все необходимо подписать или промаркировать). Игрушки, которые ребенок будет брать с собой в детский сад не должны быть слишком дорогими, чтобы в случае поломки не расстраивать Вас и ребенка. Страшные игрушки не покупайте – они еще больше усилят свойственное раннему возрасту страха.

Сотовые телефоны, планшеты детям в этом возрасте не нужны, это вредно для здоровья, и данной техникой ребенок может играть только под наблюдением родителей.

Перед тем, как привести ребенка в группу, расскажите воспитателям все, что они должны знать – что нравится ребенку, что он любит, что поможет ему быстро успокоиться, чем увлечь, как поощрять.

Самое трудное- это расставание. Что нужно знать, чтобы успокоить малыша:

1. Вечером сообщите ребенку, что в детский сад он пойдет не один, а с игрушкой, которую он выберет и она будет с ним всегда рядом. С этой игрушкой проиграйте все ситуации, с которыми малыш неизбежно столкнется в группе – научите знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, играть – не отнимая игрушек, а попросив разрешения, обращаться за помощью.
2. Каждое утро без суеты и спешки (понимая, что дети первые 40 минут после сна не могут резко менять ритм, он замедлен, поэтому он не реагирует на призывы быстро одеваться).
3. Пока идете в детский сад обращайтесь внимание ребенка на все, что происходит вокруг – это отвлечет его от мысли расставания с Вами.

Не показывайте своих переживаний. Если Вам трудно это делать, то пусть первое время отводить ребенка будет папа, бабушка, тот к кому он меньше привязан. Не сердитесь на малыша из-за того, что он плачет. Плач помогает нервной системе не перегружаться. Хуже, когда он эти переживания держит в себе. В момент плача, истерики бесполезно ребенку что-либо говорить, он Вас не слышит. Возьмите его руки, посмотрите в глаза, умойте, пальцем проведите по ладошке круговые движения. Предложите прогнать слезки и капризки и вместе посмотрите куда они спрятались.

Во время адаптации не делайте перерывов в посещении, иначе он может почувствовать, что в детский сад можно не ходить. Длительные периоды отсутствия снова возвращает к начальной стадии. Учитывайте, что во время адаптации на фоне стресса, у ребенка может ухудшиться аппетит – не ругайте и не наказывайте его. Вы только усилите отрицательную реакцию на прием пищи.

Первое время дети ведут себя в детском саду скованно, а долго сдерживать эмоции нельзя, т.к. это приводит к нервному срыву. Разрешайте дома их выплескивать, не ругайте за то, что он кричит громко, много бегает и прыгает. Если Вы ходите узнать, как провел день ребенок в детском саду, лучше задавать эти вопросы не ему, а игрушке - что с ней происходило? кто с ней дружил? не было ли ей грустно?

Во время адаптационного периода необходимо создавать дома щадящие условия – на время откажитесь от поездок в цирк, театр, гости, туда, где шумно и много впечатлений; не включайте громко ТВ, радио, музыку. Просмотр детьми передач сократите до 15 минут в день, играйте в спокойные игры, читайте, рассматривайте картинки, чаще гуляйте на свежем воздухе. Также важно, чтобы обстановка в доме была спокойной, без конфликтов.

Важно всегда, а особенно в этот период не повышать на детей голос, не раздражаться, не кричать, т.к. дети бессознательно принимают форму общения взрослых, и в группе с той же интонацией разговаривают с другими детьми. Это не значит, что ребенку все разрешается, слово «нельзя» должно присутствовать в воспитании, но редко. Причем говорить надо холодно, посмотрев в глаза, без нотации. И после слова «нельзя» должно следовать «Можно». Например – нельзя бить детей, а мяч можно, нельзя рвать книжку, а бумагу можно, нельзя кусать детей, а колечко можно.

Все дети, без исключения, проходят адаптационный период. 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».

**Уважаемые родители!** Адаптация, привыкание к детскому саду – это временное явление, и успех зависит от того, насколько вы подготовились и помогли малышу пройти этот трудный путь вхождения в новую жизнь. А результат будет гарантирован, если на этом пути вашими помощниками и союзниками будут **любовь и терпение, вера в себя и своего ребенка.**

