



Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия – значит обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре.

Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по-разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садикам, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы и конечно же обнимать как можно чаще!



Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок. Так ребёнку будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. Придерживайтесь нового режима и в выходные;
- Заранее рассказывайте, как здорово в садике, как много там всего интересного. Играйте в детский сад, используя любимые игрушки ребёнка. Это будет подогревать его интерес. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад;
- Познакомьте ребёнка с воспитателем и детьми до первого дня в садике. Это уберёт страх неопределенности. Ведь идти туда, где уже был, намного спокойнее. Родителям тоже надо наладить контакт с воспитателями. Если ребёнок увидит, что вы хорошо с ними общаетесь, доверяете им, ему будет гораздо легче и самому начать доверять;
- В самый первый день постарайтесь оставаться спокойными, дети хорошо чувствуют родительскую тревогу. Настраивайтесь на радостное событие. Также в первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку ребенка;
- Постарайтесь не делать долгих перерывов в посещении детского сада;
- Не стоит устраивать долгое прощание перед группой – расставайтесь с ребенком легко и быстро;
- Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Обучите ребенка дома всем необходимым навыкам обслуживания: умываться; вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок;
- Расширьте «социальный горизонт» ребенка – пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
- Ограничьте нагрузку на нервную систему ребенка – сведите к минимуму просмотр телевизора, избегайте шумных мероприятий, как можно больше времени проводите с ним в спокойных играх и чтении;
- Обязательно хвалите ребёнка за то, что он стал взрослым и ходит в садик;
- Интересуйтесь, как прошёл день. Рассказывайте о своих делах. Вы будете знать настроение ребёнка и продемонстрируете, как изменился его социальный статус. У него теперь тоже есть свои «дела». Акцентируйте внимание на положительных и интересных моментах в саду;
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с мамой, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка; Не обсуждайте с ребенком моменты, которые Вас не устраивают в детском саду.



**Сколько времени может
занимать адаптация?**

**Выделяют три степени
адаптации:**

- ❖ легкую (15-30 дней)
- ❖ среднюю (30-60 дней)
- ❖ тяжелую от 2 до 6 месяцев)

Адаптационный период для многих детей приходится на известный в психологии переходный этап – кризис трех лет. В этот период взрослые должны поддерживать возникающее у ребенка стремление к самостоятельности, и при этом не потакать его капризам.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,
- наличие у ребенка своеобразных привычек,
- неумение занять себя игрушкой,
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

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! Он имеет право на такую реакцию. 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. 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.

Педагог-психолог МБДОУ № 66 Завгородняя Е.Н.

