

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

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.
- Детям, чей режим близок к режиму сада.
- Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.

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

Чем может помочь мама

- Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. 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.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- Будьте терпимее к капризам.
- Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую).
- Призовите на помощь сказку или игру.

Спокойное утро

- Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и 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.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда
- У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока».)

Не делайте ошибок

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!
- Нельзя пугать детским садом.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.