

## Адаптация к детскому саду

Адаптация к детскому саду – тяжёлое время для каждого



ребёнка. Период, сопровождающийся переживаниями ребёнка и матери (близких). Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателями, третьи реагируют достаточно спокойно. Это нормативный процесс. Эти переживания носят проходящий характер, т.е. приходят – уходят.

### **Выделяют три фазы адаптации:**

1. Острая фаза – в это время у ребёнка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут проявляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. Собственно адаптация – в этот период ребёнок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. Фаза компенсации – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной – двух недель до трёх-четырёх месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребёнка, от особенностей нервной системы и т.п. Чтобы облегчить адаптационный период, сделать его менее болезненным, важно уделять ребёнку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

### **Рекомендации родителям**

1. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, приучайте к играм со сверстниками.
2. Желательно обучить ребёнка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.
3. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребёнка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребёнок привыкнет к своему особому положению.
4. Важно создавать положительный образ детского сада. Никогда не пугайте ребёнка воспитательницей или детским садом. Вместе с тем, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всём, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что может быть ему там интересно, чему он сможет научиться.
5. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребёнку всё, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.)
6. Дайте ребёнку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него тёплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ей грустно.

7. Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребёнка, о том, как он ведёт себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

8. Одна из самых распространённых проблем – утренний плач ребёнка при расставании с родителями. Важно дать понять малышу, что ходить в садик придётся. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребёнком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлёте воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, похвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

9. Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит», и ему будет ещё труднее расстаться с вами.

10. По дороге домой старайтесь поговорить с ребёнком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, что ребёнок узнал нового, с кем играл. Отдав ребёнка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более тёплыми, если вам есть, что рассказать друг другу.

11. Проблемы адаптации в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьёзном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребёнка в детском саду либо в течение какого-то времени по договорённости с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.