

## Адаптация ребенка к детскому саду

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением и перенапряжением всех сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, так как вся их жизнь сильно изменяется. **В привычную** жизнь ребенка буквально «врываються» следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Часть детей адаптируются легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой.

### Кому адаптироваться легче?

**Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее**, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в чтении сказочных историй о детском саду, игр «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказы малышу, что ему предстоит туда ходить.

**Детям, физически здоровым**, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В этот период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

**Детям, имеющим навыки самостоятельности**. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы этому **учиться**, а пользуется уже сложившимися навыками.

**Детям, чей рацион питания приближен к садовскому**. Если ребенок видит на тарелке привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более хорошего состояния. **Детям, чей режим близок к режиму сада**. За месяц до посещения сада родители нужно привести режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.

**Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее)**. Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не говорили об этом.

### Чего нельзя делать ни в коем случае:

**Нельзя наказывать или сердиться** на малыша за то, что он плачет при расставании или упоминании о детском саду! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – будет не

эффективным. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

**Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). 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.

### **Как успешно пройти период адаптации ребенка к детскому саду.**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

#### **Поэтому мы рекомендуем:**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом дня группы детского сада.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые блюда.
- Учите ребенка необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда должна быть удобна для ребенка данного возраста.
- Расширяйте «социальный опыт» 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.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. **Помните, чем спокойнее родители, тем легче будет протекать процесс адаптации.**

#### **Правила поведения взрослых в период адаптации**

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- Обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.