

Адаптация ребенка к детскому саду.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Чаще всего, для малыша это первый опыт коллективного общения.

Часто и для родителей это первый опыт. Это период, когда адаптация нужна не только малышу, но и взрослому. И задача взрослого не растеряться, помочь малышу легко влиться в коллектив.

Адаптация – способность человека приспосабливаться к новому, к изменениям окружающей действительности.

Период адаптации обычно длится от двух недель до трех месяцев! Все зависит от вашего настроя, от личных качеств ребенка и конечно первого впечатления!

К чему придется адаптироваться ребенку:

- * к новому режиму – сон, подъем, питание, прогулка, игры – по расписанию.
- * к большому количеству детей в одном помещении на долгое время (до 12 часов)
- * расставание с родителями и привычной средой (домашней обстановкой)

Смена привычной обстановки часто становится причиной стресса.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в сложных ситуациях. В стрессовых ситуациях затрачивается много психической и физической энергии.

Чем родители могут помочь?

* **Начнем с малого.** Приводите ребенка на 2-3 часа, постепенно увеличивая время прибывания. Это конечно, больше подходит для совсем маленьких детей. Для детей среднего и старшего возраста, для привыкания к новой обстановке достаточно один-два дня забирать до сна, а дальше оставлять на весь день.

* **Твердая уверенность родителей в том, что детский сад нужен.** Если мама сомневается или боится сада – это чувствует ребенок, и вызывает нервозность. Не стоит водить ребенка 2-3 раза в неделю. Это плохо влияет на адаптацию. Ребенок привыкнет к такому режиму, а вы, однажды, не сможете его оставить на неделю

дома и для ребенка это будет очередной стресс. Лучше сразу привыкать к 5 дневной неделе, так будет проще и вам, и ребенку.

* **Рассказать про детский сад.** Лучше всего заранее рассказать ребенку про детский сад. Гуляя мимо сада рассматривайте детские площадки, окна, территорию садика. Обсудите кто такие воспитатели, чем занимаются дети в саду, какие там есть игрушки. При этом ваш рассказ должен быть позитивным.

* **Совместные сборы в садик.** Позвольте ребенку самому выбрать одежду, обувь в сад. Возможно, вечером это станет одним из важных ритуалов.

* **Формирование навыков самообслуживания.** Постарайтесь максимально подготовить ребенка к саду, сформировав навыки самообслуживания. Умение пользоваться ложкой по назначению, гигиенические навыки, умение одеваться – все это облегчит прибывание ребёнка в детском саду.

* **Ритуалы.** Придумайте не большой ритуал. Одно действие, которое будет повторяться каждый день, и которое будет только вашим. Например, помахать в окно, или пожелать друг другу хорошего дня. Обняться, поцеловаться. Или это может быть ваш семейный ритуал, который знает только ребенок, мама и папа – секретное прощание\рукопожатие и т.д.

* **Режим дня дома, близкий к режиму в саду.** Постарайтесь в выходные придерживаться режима как в садике: тихий час, время приема пищи. В саду ребенок тратит много психической и физической энергии, поэтому лучше всего на ночь укладывать спать ребенка пораньше (21 час – комфортное время).

* **Положительный настрой к детскому саду.** Даже если маме или папе не очень нравится кто-то из сотрудников сада, или родителей, не стоит показывать (тем более обсуждать) это при ребенке. Ваш настрой — это главный показатель для ребенка что сад — это безопасно!

Распространенные ошибки родителей, в период адаптации ребенка к саду.

* **Сравнение с другими детьми.** «А старший с первого дня пошел на весь день, и без истерик, а у этого столько слез»! – говорят родители. Не стоит забывать, что все дети разные! Даже если они из одной семьи. Не сравнивайте своего ребенка с

другим, мы все уникальны, ваша задача стать для него помощником, а не суровым наставником.

* **Отсутствие ритуала.** Не стоит заталкивать ребенка в слезах в группу, мол там быстрее успокоится (это крайний случай, и то не должен быть ежедневным).

* **Питание.** Ребенку будет сложно перестроиться, если он дома привык есть только протертое яблоко, или батон только с поджаркой.

* **Отсутствие навыков самообслуживания.**

* **Угроза детским садом или воспитателем.** Не стоит пугать ребенка фразой «Отведу тебя в садик», «Отдам тебя другому воспитателю» или самое страшное «Не заберу тебя, оставлю в саду жить».

* **Не заинтересованность его успехами.** Когда ваш ребенок приносит вам рисунок (пусть даже вам кажется, что это «калякуля»), и даже если это уже 100 рисунок за неделю, не стоит бросать такие фразы как «опять намалевала» или «ну сколько можно». Для ребенка важно ваше внимание! Спросите у воспитателя как дела у ребенка, как его успехи. И даже если вы торопитесь, посмотрите на рисунок\поделку, обсудите его по дороге. Поинтересуйтесь у ребенка как он провел день, что нового узнал, с кем играл, что кушал. Поделитесь с папой\мамой за ужином успехами своего чада.

Если вы видите, что после трех месяцев адаптация не прошла успешно, ребенок с не охоткой идет в сад, плачет весь день и т.д. – обратитесь к воспитателю, к психологу ДООУ. **Сохраняйте спокойствие. Будьте терпеливы.** Помните, вы тоже были ребенком. Порой, взрослому человеку сложно адаптироваться, представьте какого малышу. **Тактильный контакт, доброе слово и взгляд – это то, что необходимо вашему малышу!**

