

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. С какими реальными проблемами, возможно, придется столкнуться Вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

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.

Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее.* Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.
- *Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.* В адаптационный 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 всё умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- *Детям, чей режим близок к режиму детского сада.* За месяц до посещения сада родители должны начать приводить **режим** ребенка к тому, какой его ждет в ДОО:



- 7:00-7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – завтрак,
- 10:00-11:00 – прогулка,
- 11:30 – обед,
- 12:00-15:00 – дневной сон,
- 15:30 – полдник;
- 16:00-17:00 – активное бодрствование (игры, предметная деятельность и др.)
- 17:00 – ужин
- 17:30-19:00 – игры, прогулка, уход детей домой

Для того чтобы легко встать утром, лучше укладывать не позже 20:30.

- *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.* Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в детском саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона в ДОО составляют каши, творожные запеканки, омлет, тушеные овощи и, конечно, супы.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то, в основном, это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения!



На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то всё в порядке.



Чем могут помочь близкие?

Необходимо создать дома обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность:

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.* Даже в том случае, если Вам что-то не понравилось. Ребенку легче будет ходить в этот сад и эту группу, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с малышом. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад он теперь ходит и какие замечательные воспитатели там работают.
- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна Ваша поддержка!
- *Дайте ребёнку с собой в сад небольшую игрушку.* Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе то, что является частичкой дома, ребенок будет гораздо спокойнее.
- *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *Надевайте в садик только ту одежду, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать.*
- *Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно.* Воспитатели, психолог, медсестра будут наблюдать за Вашим ребёнком и увеличивать время пребывания его в саду в зависимости от уровня эмоционального комфорта малыша.