



АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Абсолютно все дети любого возраста, попадая в детский сад, переживают так называемый **адаптационный период**. При поступлении в детский сад привычные условия жизни в семье (режим, характер питания, приемы воспитания, характер общения) меняются. Ко всему этому ребенку нужно приспособиться, что не всегда происходит легко и быстро.

Наряду с положительными эмоциями, в этот непростой период ребенок может испытывать целый спектр отрицательных чувств. Даже при нормально протекающей адаптации у малыша могут возникать нарушения настроения (такие как слезливость, капризность и пр.), нарушения сна и аппетита, которые проходят, когда он привыкает к изменившимся условиям. Полная адаптация ребенка к Детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью, начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Каждый родитель, 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.

- *Обязательно соблюдайте график адаптации*, т.е. режим пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
- *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.
- *Не отучайте ребенка от «дурных» привычек* (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- *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!
- *Будьте терпимее к капризам*. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую)*. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое

является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

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.* Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

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! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться 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.

Если адаптационный период затягивается или имеют место трудности адаптации, Вы тревожитесь и переживаете за своего малыша, лучше обратитесь к специалистам. Наши воспитатели, психолог и медсестра с удовольствием ответят на все Ваши вопросы и сделают все, чтобы помочь Вам в решении возникшей проблемы.