

Поступление ребенка в детский сад и адаптация малыша к ДОУ – это один из самых тревожных и беспокойных этапов, как и для самого малыша, так и для всей семьи.

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки они попадают в новые условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций, расстройство сна и аппетита.

Для того чтобы период адаптации для каждого ребенка прошел безболезненно и легко мы бы хотели предложить вашему вниманию ряд рекомендаций.

**Адаптация** - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением. Многие из **родителей замечали**, что в период **адаптации**, по приходу домой детки были чрезмерно подвижны, плаксивы, требовательны или наоборот вялы! У них может пропадать аппетит сон, иногда повышается температура тела. Это способствует понижению иммунитета и приводит к заболеваниям. К сожалению многие **родители не знают**, что эти явления временны. Поэтому помочь ребенку **адаптироваться** в новых условиях могут помочь взрослые и, в первую очередь **родители**. Мы расскажем вам, какие несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на **адаптацию** ребенка к новым жизненным условиям.

Рекомендуем вам приучать ребенка к **детскому саду постепенно**, стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи, соответствующий режиму ДОУ.По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

*Легкая адаптация* - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка: Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

*Средняя степень адаптации* - в эту группу опадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет.

Поведение ребенка: Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и нередко во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений.

*Тяжелая степень адаптации* - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Может возникнуть регресс (обратное развитие), недержание мочи, короткие вспышки температуры (адаптационные свечи); бывают сложные психические реакции организма (например; ложный круп, обмороки, сыпь). Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка: Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Ребенок может впадать в оцепенение, как манекен, выходя из него только при открывании входной двери. Или, наоборот бурно и агрессивно реагировать на любую попытку контакта. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается. Бывают случаи навязчивого поведения. Так малыш может все время ходить за няней или воспитателем, постоянно спрашивая с плачем: «Мама придет?», или раскачиваться на стуле, но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома и правильного поведения родителей.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Чтобы **привыкание ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче**, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

В первые дни не следует оставлять малыша в **детском саду больше двух часов**. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По истечению 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка, учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз после прихода из **детского** сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как **родители** такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в **детский сад**, вместе решить, какую одежду он наденет утром. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в **детский сад**. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Помните, что с началом посещения **детского** сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

И каждый раз после прихода из **детского** сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как **родители** такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

ПЕРЕД ПОСТУПЛЕНИЕМ В ДЕТСКИЙ САД:

1. Как можно больше разговаривайте с ребенком о детском саде. Причем, говорите об этом как о радостном событии, а не как о необходимости, с которой нужно смириться.

Расскажите ребенку про новых друзей, про разнообразные игры и игрушки, про занятия рисованием и т. д. Расскажите о том, что детки гуляют, кушают – т. е. о режимных моментах.

Расскажите о том, что у каждого есть своя собственная кровать, свой стульчик, горшок, шкафчик.

Чем подробнее будет ваш рассказ, чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш.

1. До поступления в детский сад необходимо максимально приблизить домашний режим к режиму детского сада *(вовремя ложиться спать, принимать пищу, гулять)*
2. До поступления в детский сад постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступного для его возраста самообслуживанию.

Ребенок, умеющий сам есть, своевременно сообщить о физиологических потребностях, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого.

1. И самое, важное в подготовке ребенка к детскому саду – насколько малыш готов к разлуке с родителями.

Для того, чтобы ребенок легче приспособился к новой среде, привыкал к разлуке с родителями – для этого нужно чаще *«выходить в свет»*, т. е. общаться с другими людьми, родственниками, друзьями, в том числе и сверстниками малыша.

Известно, что легче адаптируются те дети, которые не боятся сверстников и взрослых.

1. Если есть возможность, рекомендуется заранее познакомить ребенка с воспитателями и детьми группы.

Это что касается подготовки.

ПОСТУПЛЕНИЕ:

1. Важный совет для родителей – необходимо контролировать свои эмоции. Дети очень интуитивны. Если вы будете тревожны и беспокойны, это все передается детям.

Обычно родители, приведя ребенка в детский сад, с переживанием в голосе спрашивают, что – то у воспитателя, нервничают, неоднократно заглядывают в группу, смотрят, не плачет ли их ребенок, ребенок все это чувствует и еще больше переживает и соответственно тяжелее адаптируется.

В моменты прощания демонстрируйте ребенку хорошее настроение, чувствуйте себя уверенно, будьте доброжелательны с воспитателями, другими родителями.

1. Обычно самым тяжелым моментом в период адаптации являются утренние расставания.

При расставании придерживайтесь определенных правил:

* Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель, с которым ему легче расставаться.
* Положите малышу в кармашек какую – нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите. Или пусть ребенок принесет с собой в детский сад свою любимую мягкую игрушку. Это обеспечит ему психологический комфорт.
* Научитесь прощаться с ребенком быстро. Не затягивайте расставание. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
* Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда *(после прогулки, обеда, или после того, как он поспит)*. Малышу легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту.
* Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
* Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку или сладости.
* Придумайте свой ритуал прощания. И строго придерживайтесь его. Например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиком. Также можно прощаться мизинчиками, рукопожатие и т. д. После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.
* Четко дайте ребенку понять, что какие истерики он бы не закатывал. Он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
1. После детского сада, в первые дни , можно гулять на детской площадке с ребенком.
2. Похвалите ребенка за проведенный день.
3. Будьте внимательны к ребенку в этот период. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. Избегайте шумных компаний, ярких впечатлений. Нервная система малыша в этот период итак перегружена.
4. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
5. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
6. Не отучайте ребенка от вредных привычек в этот период.
7. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
8. Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребенка в такой момент, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность *(игру)*. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский сад.
9. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш. Он *«считывает»* Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
10. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании.
11. Приходите за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляя обеспокоенность, и не выясняя, много ли он плакал *(это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка)*. Одевая, говорите, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя».