

Адаптация ребёнка к детскому саду.

Уважаемые родители (в первую очередь мамы, но и папы тоже), ответьте сначала сами себе на вопрос: «Готовы ли мы сами отдать ребёнка в детский сад сейчас?» «Отдать» — это отпустить, доверить другим людям. Поверьте, от ответа на этот вопрос многое зависит. Ваш настрой и настрой семьи — основа для ребёнка в этот момент. Нервозность и слёзы, беспокойство, чувство вины — родители часто испытывают эти чувства, впервые отдавая ребёнка в детский сад. Это нормально. Но ребёнок не должен видеть и слышать ваших сомнений, метаний, разговоров со знакомыми и не очень (особенно в сети интернет) о том, «как у одного мальчика (девочки) в садике произошло то-то и то-то. Все свои реальные сомнения, подозрения, вопросы решайте с педагогами, администрацией и специалистами детского сада.

Ваше доверие очень важно. Поверьте, дети это чувствуют. Чем спокойнее родители — тем спокойнее дети.

Что вы должны знать главное:

- 1. Никто не приходит в детский сад работать педагогом с целью сделать плохо какому-то ребёнку!**
- 2. «Адаптация»** — это приспособление к новым условиям жизни, среде. «Новые» — значит, ранее не знакомые, поэтому, это всегда стресс, и ребёнку (и вам) нужно время для этого приспособления.

Что же изменяется в жизни ребёнка?

- отсутствуют рядом мама с папой, и прочие близкие люди;
- необходимо соблюдать чёткий распорядок дня;
- необходимо взаимодействовать с другими (не знакомыми) детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 10-15-20-25 малышами);
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

То есть, в первую очередь, адаптация требуется от ребёнка большой энергии, жизнь малыша изменяется в корне. Но это естественный процесс взросления, это новый этап в развитии вашего ребёнка, и это главное. Ваш малыш становится большим! Это здорово, поддержите его!

Какая бывает адаптация?

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же

надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Это может выражаться следующими состояниями: нарушенный сон – ребёнок просыпается со слезами и отказывается засыпать; сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда; регрессия (шаг назад) умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, пользоваться ложкой, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки; снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игрушками и другими детьми; изменение поведения – деятельные дети внезапно сильно снижают активность, а прежде спокойные малыши становятся агрессивными; понижение иммунитета – снижается устойчивость к инфекциям. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются. Но именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптации.

Лёгкая адаптация (2-4 недели)

Средняя (до 8 недель)

Тяжёлая (более 2х месяцев). Бывает редко.

Есть существенная оговорка, если ребёнок заболевает, то адаптационный процесс продляется.

Что влияет на степень адаптации?

- Про личный настрой родителей уже сказано;
- Тип нервной системы, темперамента ребёнка. Есть дети более и менее возбудимые от природы, с этим ничего не поделать, только любить и поддерживать;
- Здоровье малыша. Здесь без комментариев. Есть дети очень редко болеющие, поверьте, они есть! И есть часто болевающие, с осложнениями.
- Опыт общения ребёнка с другими взрослыми и детьми до детского сада (особенно при отсутствии мамы и папы). Если такой опыт есть, и он положительный, это плюс;
- Навыки, которыми уже владеет ребёнок. Может ли сам кушать, пить, просится ли в туалет и т.п. Не волнуйтесь! И оденут, и накормят, и напоят, и на горшок посадят, и переоденут. Просто ребёнку будет самому легче, когда он сам что-то может (конечно, всё по возрасту).

Как подготовить ребёнка к детскому саду?

- Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают». Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятшек. То есть мама трудится учителем, продавцом, папа – военным, таксистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.
- Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь вашим дошколёнком. И вообще, поддерживайте здоровое чувство зависти к тем детям, кто уже ходит в сад.
- Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и небольшой сон.
- Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
- Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садику.
- Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.