

## Поступление в детский сад

Адаптация 2,5 – 3 летнего ребенка к детскому саду обычно сопровождается массой неблагоприятных последствий со стороны организма. Первые дни в новой обстановке особенно мучительны для малыша.

В поведении большинства детей появляются заметные изменения, касающиеся:

- эмоций;
- взаимодействия с окружающим миром;
- познавательной активности;
- умений и навыков;
- речи;
- двигательной активности;
- сна;
- аппетита;
- здоровья.

Обычно ребенок адаптируется к новым условиям за 2-3 недели. Если малыш не подготовлен к детскому саду, этот процесс растягивается на несколько месяцев. Если и по истечении этого времени малыш продолжает плакать, плохо ест или заболевает, то такая адаптация считается тяжелой. Родителям и самому малышу требуется помощь детского психолога.

### Облегчение привыкания к садику

Условно период адаптации ребенка в детском саду делится на три этапа:

- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

На первом этапе психологи советуют родителям дистанционно познакомиться свое чадо с датским садиком. Если ДОО находится неподалеку от дома, то можно сменить привычный маршрут и показать малышу красивое здание, в котором он будет учиться интересным вещам. Также можно предложить ему понаблюдать за играющими ребятами в детском саду

Ребятишек 2,5-3 летнего возраста необходимо заранее приучать к самостоятельности. К этому возрасту ребенок должен быть приучен к туалету. Также он должен уметь сидеть за столом, пользоваться ложкой и вилкой, умываться, чистить зубки.

За 2-3 месяца до начала посещения ДОО психологи рекомендуют изменить режим дня дошколенка. Он должен по возможности соответствовать режиму в детском саду. Желательно придерживаться нового режима даже по субботам и воскресеньям.

На втором этапе адаптации к детскому саду психологи советуют оставлять ребенка в группе на некоторое время, а не полный день. Время пребывания в первые 10-14 дней может варьироваться от 1 до 3 часов.

На третьем этапе адаптации психологи рекомендуют оставлять ребенка в детском саду на дневной сон. Если ребенок желает остаться на полдник, то не стоит забирать его раньше.

Адаптационный период считается пройденным тогда, когда эмоциональное состояние, аппетит и сон ребенка стабилизируются.

### **Тяжелая адаптация: что делать?**

Во время адаптации к детскому саду у малыша может ухудшиться аппетит. Некоторые дети не могут привыкнуть есть вне дома и полностью отказываются от еды. Также наблюдаются нарушения сна, частые мочеиспускания. По причине страхов и постоянного стресса ребенок болеет. Нередки случаи диагностирования бронхиальной астмы.

При тяжелой адаптации в детском саду, психологи часто советуют повременить с посещением ДОУ. Если малыш заболел, то его следует забрать из садика с сохранением места, а после выздоровления повторно пройти дома подготовительный этап. Не будет лишним записаться в развивающий детский центр. Во многих из них функционируют группы «Без мамы», где малыши остаются на попечении квалифицированных специалистов на протяжении нескольких часов.

### **Ошибки родителей**

Для облегчения адаптации в детском саду, родители не должны:

- Ругать ребенка за плач.
- Пугать малыша детским садиком.
- Плохо отзываться о воспитателях и садике.

Также родитель не должен обманывать малыша, уверяя его, что заберет его домой через 1-2 часа. Иначе ребенок получит еще один стресс, а доверие к матери будет подорвано.

Рекомендации для родителей.

1. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь Вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите ему примерно так: «Я знаю, что ты скучаешь, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

2. На привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться от двух недель до полугода, в зависимости от его индивидуальных особенностей. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

3. Очень важно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желания ребенка и потакание детскому капризу; хорошей профилактикой утренних детских капризов является уверенность родителей в своей позиции, утро без излишней суеты, оптимизм и чувство юмора.

4. В период адаптации дети быстро утомляются, в результате у ребенка может пропасть аппетит, нарушиться сон, поэтому необходима преемственность в вопросах воспитания семьи и детского сада. Родители и педагоги должны организовать деятельность ребенка в детском саду и дома таким образом, чтобы снять его эмоциональное напряжение, организовывать режимные процессы, согласовывать методику их проведения, выбирать соответствующие характеру его поведения приемы и методы педагогического воздействия.

5. Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых Вы забыли.

6. И помните, что педагоги и психологи детского сада всегда готовы прийти к Вам на помощь! Чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть к детскому саду Вашему

ребенку.

За несколько месяцев до такого грандиозного события родители задаются вопросом, как помочь любимому чаду легко и просто адаптироваться к новой жизни в незнакомых условиях. Часто случается так, что отсутствие определенных навыков и компетенций у ребенка превращает поход в дошкольное учреждение в настоящий ад, который он потом помнит всю жизнь. Добавьте к этому слезы мамы, нервное подергивание правой ногой папы, опаздывающего на работу, причитание бабушки, попытки вразумить “неразумное дитя” дедушки и получите лучший “разрушитель” радужного дошкольного мира.

Как же помочь своему ребенку пойти в детский сад бодрым шагом и с высоко поднятой головой?

1. Спокойствие, только спокойствие! Во-первых, успокойтесь сами. Прописная истина «Спокойная мама - спокойный малыш» работает здесь как никогда лучше. Чем положительнее настроена вся семья, тем благоприятнее атмосфера дома и за его пределами.

2. Готовь сани летом! Формируйте и развивайте у ребенка навыки и умения, которые пригодятся ему в детском саду. Как правило, дискомфорт и нежелание ходить туда возникает из-за того, что малыш, например, не умеет держать ложку самостоятельно.

Какие навыки и умения помогут малышу быстрее адаптироваться к новым условиям? Умение самостоятельно принимать пищу Умение пользоваться горшком Умение мыть руки Умение самостоятельно одеваться (частично) Умение убирать за собой игрушки и играть с другими детками в простые игры Умение слышать взрослого и реагировать на его просьбы .Эта база поможет ему быстрее и комфортнее адаптироваться к новым условиям.

3. Режим дня – наше все! Родители должны понимать, что без режима дня о собранности и эмоциональной стабильности ребенка и речи быть не может. Очень много трудностей возникает тогда, когда ребенок привык поздно ложиться спать (да и днем мама позволяла смотреть мультики, а не предаваться дневному сну в обнимку с подушкой). В сад же нужно вставать рано. Какое может быть у малыша настроение, если самого утра ему пришлось бороться с собой и со всем миром, пытаясь открыть глаза?

4.Этот огромный безумный мир! С раннего детства показывайте ребенку мир и людей от мала до велика. Так у него выработается понимание, что помимо него, на планете живет много «существ» с которыми можно играть и весело проводить время.

5. Кусочек «дома» с собой! Перед походом в детский сад предложите ребенку взять из дома одну вещь, связанную с домом. Например, мамины часы или папину фотографию. Часто бывает, что детям тяжело сделать шаг перед сменой обстановки, и предметы из дома помогают им сделать этот шаг.

Помните, что успешная адаптация ребенка к детскому саду – это совместная работа родителей, воспитателей и всех членов семьи. Детский сад, в котором ребенок будет проводить целый день, должен стать вторым домом, куда хочется бежать и играть.