



Адаптация детей в детском саду.

Приход ребенка в детский сад, может стать для него радостным событием в жизни, если Вы ему поможете.

«Мой ребенок пошел в детский сад...»

Первое посещение детского сада - это новое окружение, новая обстановка, новые люди и ... адаптация! Адаптацией принято считать процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Ребёнок, переходящий на новый этап жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние. В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения ДООУ они могут заболеть. Во многом адаптация к детскому саду зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному и важному периоду в его жизни.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении, малышом овладевает два чувства: любопытство и страх. Ребенок находится в предвкушении новых знакомств, новых игрушек, нового общения, но также боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка вспыхивает **гнев**, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для **агрессии** служит всё.

Также в первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Первое время в саду самое тяжёлое!

Что делать родителям?

- Очень важно, чтобы в первые дни ребенка в детском саду дома всё оставалось по-прежнему. Это касается и режима дня, и правил поведения. Причем о подходящем режиме дня следует позаботиться заранее. Это является частью подготовки ребенка к детскому саду.
- Приводите ребенка в детский сад чуть раньше или чуть позже, чем остальные родители. Может, ваш ребенок и не собирался плакать при расставании с вами, но, увидев, как ведут себя другие дети, заплачет обязательно. Расставайтесь с малышом правильно! Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы то ни было, а ходить в детский сад ему придется. Будьте последовательны и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час.
- Отправьте вместе с ребенком в детский сад любимую игрушку. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ребенку быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный. Скажите, что игрушка хочет в гости в детский сад, сапожки хотят погулять по дорожкам садика, нужно отнести что-то воспитателю и т.п. Можно отдать ребенку с собой какую-либо вещь принадлежащую Вам, за которой, по мнению ребенка Вы обязательно вернетесь (перчатка, шарф и т. д.)
- Готовьтесь в садик с вечера. Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете с собой, что наденете, выполнено ли задание воспитателя, все сложите в пакет и поставьте в коридор. Также позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.д.)
- Помогайте малышу одеваться, не торопите его. Чаще подбадривайте: «Скоро станешь большой, как папа/мама и будешь все уметь сам, видишь ты уже умеешь сам одевать шапку, ты у меня совсем взрослый!».
- Ни в коем случае не ругайте и не пристыжайте ребенка за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше всячески демонстрируйте ему свою любовь. Постарайтесь не совершить двух самых распространенных ошибок в воспитании ребенка этого периода: не пугать ребенка садиком и не задабривать подарками. Важно создавать положительный образ детского сада.
- Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии ребенка, о деятельности в течение дня.
- По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового.

Период адаптации к детскому саду проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства. Когда вы уходите из детского сада под плач ребенка, не считайте себя виноватыми.

ПОМНИТЕ, ВАЖНЫ ТЕРПЕНИЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОНИМАНИЕ!