

Советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад,

несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.



Как правило, до 2-3 лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребёнок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Если ребёнок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребёнка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребёнка это время постепенно увеличивать.

Что дает посещение детского сада ребенку?

Прежде всего - **возможность общения**. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду ребенок получает **возможности для интеллектуального и физического развития**. С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по настоящему интересно. Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является **приобретение самостоятельности**. Приучение к ежедневной зарядке, наведению порядка после игры — сильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

✓ **Условия жизни ребенка** меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

✓ **Чувства и реакции ребёнка при адаптации**

При первых посещениях садика ваш малыш испытывает целую гамму ощущений, его захлестывают самые разнообразные эмоции:

Гнев — спутник сильного стресса. Во время адаптации ваш малыш может стать очень ранимым. Вызвать его гнев и агрессию можно чем угодно — словами, действиями или даже случайным прикосновением;

Еще одним спутником отрицательных эмоций ребенка является сильный страх. В первые несколько дней садик для вашего малыша становится серьезной угрозой. Он начинает бояться незнакомых детей и новых взрослых, ведь это новые лица, он их никогда не видел.

- ✓ **Положительные эмоции.** Они также присутствуют и идут в противовес отрицательным. Ваше чадо испытывает эффект чего-то нового. Это может на время отвлечь его от «тяжелых» мыслей. Помните, чем быстрее пройдет адаптация, тем больше позитива от посещения детского сада получит ваш малыш;
- ✓ **Познавательная деятельность на фоне сильного стресса часто снижена.** Ребенок хочет понять, что происходит, он растерян и запуган. Первое время его не интересуют даже игрушки;
- ✓ **Социальные контакты** затруднены до тех пор, пока ваш малыш не станет на путь налаживания общения с другими детьми;
- ✓ **Социальные навыки в стрессовой ситуации часто теряются.** Ребенок мог самостоятельно есть, одеваться и обуваться, но в один момент он словно об этом забывает. Все приходится начинать заново. Таких малышей воспитатели учат заново кушать, одеваться и умываться;
- ✓ **Сон** практически пропадает или становится очень беспокойным. Ребенок может нормально уснуть, но уже через 10 минут сидеть на кровати;
- ✓ **Двигательная активность** во время адаптации сильно заторможена, а сам ребенок становится малоактивным. Однако может быть и прямо противоположная реакция, и малыш становится гиперактивным;
- ✓ На первых **порах меняется речь**, ухудшается словарный запас. Причина банальна — сильный стресс. Через время это проходит;
- ✓ **Изменение аппетита** — еще одна возможная проблема во время адаптации. При этом он может как ухудшиться, так и усилиться.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это **неготовность родителей к негативной реакции ребенка** на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы.

Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, — это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период. В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — **пребывание в состоянии беспокойности**, тревожности.

Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДООУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно дольше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.