

## Советы родителям в адаптационный период в детском саду

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к посещению дошкольного учреждения.

1. Начать водить ребенка в детский сад за месяц до выхода мамы на работу.
2. Дети начинают посещать детский сад, как правило, в сентябре. Но подготовку к саду необходимо начинать в мае, то есть за четыре месяца до начала полноценной детсадовской жизни. Родителям лучше всего заранее уточнить, каким будет режим в детском саду, и постепенно подстроить время еды и сна малыша под график детского сада. Постепенно нужно приучать ребенка просыпаться около 7.00, завтракать в 8.30, затем – прогулка, игры, обед в 12.30, дневной сон до 15.00. Научить ребёнка одеваться, есть ложкой, во время ходить в туалет.
3. Ребенка нужно вводить в детсадовскую жизнь постепенно. В первый день пребывания ребенка в детском саду малыша желательнее покормить дома (в садике дети в первый день часто отказываются от еды) и оставить на час – максимум на полтора часа, в течение этого времени воспитатели займут ребенка игрушками и играми. На следующий день можно оставить ребенка на два часа. Важно после посещения садика не ругать ребенка «ах, как ты ужасно кричал!» - наоборот, нужно стараться вызывать у него только положительные эмоции. «Какой ты молодец», «какие здесь замечательные ребята», «какие тут прекрасные игрушки», «как тут весело, мы завтра обязательно пойдем снова» - высказывания такого типа помогут вызвать у ребенка доброжелательное отношение. Третий день обычно бывает самый сложный. Ребенок уже понимает неизбежность детского сада, некоторые дети начинают кричать даже на подходе к нему. И вот тут родителям необходимо проявить твердость и все-таки отвести малыша в группу.
4. Как правило, к концу первой недели ребенок более-менее привыкает к группе, и, возможно, воспитатели вам сообщат о том, что ребенка уже можно оставлять на обед и дневной сон в детском саду. Оставлять ребенка в первый раз на дневной сон после выходных не рекомендуется – лучше всего это сделать на следующий день. Первую неделю малыш ходит в садик до обеда, в следующий понедельник он играет до тихого часа, а во вторник его уже можно оставить на дневной сон. Дело в том, что у детей память короткая, и за выходные они уже забывают и садик, и режим, к которому только-только начали привыкать. Но постепенно они привыкают к циклу «5 дней рабочих, два выходных».
5. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
6. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
7. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
8. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
9. Период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
10. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
11. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
12. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
13. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой), а так же ритуал встречи.
14. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.
15. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
16. На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра, торговых комплексов.
17. В первый год пребывания в детском саду дети обязательно болеют- и это, как ни странно, нормально. Даже если ребёнок болеет по принципу «неделю ходим, две болеем». Конечно, это очень неприятно, но все же этот процесс протекает также в пределах адаптационной нормы.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2-3 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. В целом психологи отводят на адаптацию ребёнка к детскому саду до 6 месяцев. Если за этот период ребёнок не адаптировался, возможно, ему пока рано ходить в детский сад или же он просто «несадовый ребёнок». Такое тоже бывает, и это не страшно.

Адаптацию можно считать успешной, как только ребенок начинает есть и играть.

Успешной адаптации к садику вам и вашему ребенку. И ходите в детский сад с удовольствием!

С уважением педагог-психолог Лясковская Т.В.