## **Адаптация ребенка к детскому саду**

* Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.
* Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.
* Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.
* В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом. Как один из вариантов — ребенка приводят на час — полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда. Конечно, в идеале привыкание к садику должно быть постепенным, и следовать вы должны желаниям ребенка: сначала вы полгода ходите в кратковременную группу вместе с ним, затем около двух недель приводите на прогулку, затем еще две недели он приходит с утра на два часа. Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.
* Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.
* Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко.
* Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).
* Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой «ключ от квартиры», без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.
* Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.
* Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?
* Дома играйте в «детский сад», пусть игрушки возьмут на себя роли «деток» и «воспитателей», это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать на неприятные эмоции и напряжение.
* Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.
* Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.
* Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!
* Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.
* Не стоит ждать, что ваш малоежка, адаптировавшись, начнет просить на завтрак добавки или превратится в садике в заводилу группы, если дома он предпочитает тихонько рассматривать картинки в книжках. Адаптировавшись, ребенок станет вновь «самим собой», исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.
* Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональное проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателе, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.
* Если вы стараетесь делать все правильно, но прошло более полугода, а ребенок так и не смог успешно адаптироваться к садику, причина может быть не в том, что он «не садиковский», а в том, что воспитатель просто не смог найти подход именно к вашему ребенку. Бывает достаточно поменять садик или договориться о переводе в другую группу, и малыш начинает с удовольствием посещать детский сад. Если же вы полностью уверены в квалификации вашего воспитателя, то, возможно, 2-3 года — слишком ранний возраст именно для вашего ребенка. Если у вас есть возможность еще год посидеть дома (пригласить няню, отводить к бабушке) — может быть, стоит отложить начало посещения детского сада до 4 лет.

Педагог-психолог: Е.Н.Черепова

## Рекомендации родителям

* Чем можно помочь ребёнку, чтобы **облегчить привыкание**? Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель. Нужно заранее проконсультироваться у участкового врача, насколько тяжёлой ожидается адаптация у ребёнка, и начинать подготовку.
* Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребёнка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации. Проводите назначенные врачом оздоровительные мероприятия. В детский сад ребёнка направляйте, только если он здоров. Во время кризиса трёх лет постарайтесь не начинать посещения детского сада.
* Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить ребёнку такой же. Обязательно занимайтесь закаливающими процедурами. Выберете детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребёнка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке ребят. Загодя познакомьте ребёнка с воспитателями и детьми из детского сада, куда он собирается пойти.
* Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его бьют или обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
* Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребёнку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе ребёнку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.
* В отличие от школы в детском саду отсутствуют каникулы. Однако малыши испытывают в детском дошкольном учреждении иногда даже большую нагрузку, чем школьники. Это обусловлено в первую очередь их возрастом и большим, по сравнению со школой, временем пребывания в садике. Поэтому самостоятельно запланируйте ребёнку каникулы – неделю или две раз в два-три месяца, когда ребёнок сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.
* Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Если есть какие-то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребёнку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например рождение братика или сестры, а также развод родителей, переезд и даже переселение ребёнка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещения детского сада. Ребёнок ещё только начинает свой жизненный путь, и для него такой поток новых впечатлений и информации может быть губителен.
* Выспрашивайте ребёнка, как прошёл его день в саду. При этом задавайте простые вопросы (Что было на обед? Во что вы играли? Чему вас учила воспитательница?). Если Вас что-то напугало в рассказе ребёнка, сдержите себя и не выдайте своих эмоций, оставайтесь спокойными. Многим детям очень тяжело рассказывать о проведённом дне, особенно если у них сложилось негативное впечатление о детском саду.
* После прихода из детского сада можете сделать для ребёнка расслабляющую ванну примерно на полчаса. Ребёнок смоет с себя микробы и грязь, которые могли пристать к нему во время игр и прогулки, а также успокоится и расслабится.
* Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создают дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный период ребёнку противопоказана.
* О особенностях индивидуальности и характера малыша сообщите врачу и воспитателям как можно раньше.
* Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Не обращайте внимания на его выходки. Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и детскому врачу.

Педагог-психолог: Е.Н.Черепова