Адаптация ребенка к детскому саду.

Уважаемые родители, в этой статье я расскажу о том, что переживает ваш малыш, когда впервые приходит в детский сад, как ему, такому маленькому и беззащитному, пережить продолжительную разлуку с мамой, и как сделать адаптационный период для ребенка плавным, мягким и менее болезненным.
Для каждого малыша мать – это источник безопасности, надежности и защищенности. На втором, третьем году жизни продолжительная разлука с матерью может оказать на ребенка негативное влияние: появляются капризность, плаксивость, обидчивость. Впервые придя в детский сад, или вновь посетив его после долгой разлуки, малыш испытывает самый настоящий эмоциональный стресс. Для него отрыв от дома, близких и родных, и встреча с новыми взрослыми и детьми переживаются как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Такое состояние ослабляет защитные силы организма, и ребенок начинает часто болеть: неделю походили в детский сад, три посидели дома – это обычная картина в адаптационный период.

В детском саду ребенку нужно привыкнуть:
- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке - помещениям, мебели, игрушкам;
- к обществу своих сверстников;
- к новой пище и условиям еды;
- к новой обстановке для сна.

Ознакомительный период должен быть обязательно. Малышу нужно познакомиться с воспитателями, которые в детском саду возьмут на себя заботу о нем. Лучше всего, если первый раз ребенка приведут на прогулку или в группу после приема детей. Такое посещение позволяет ребенку в спокойной обстановке познакомиться с воспитателями и со всеми новыми для него помещениями. Ребенок должен убедиться, что в детском саду безопасно и интересно.
В ходе первой встречи необходимо добиться того, чтобы ребенок сам захотел прийти в детский сад. Если же малыш напуган и явно не хочет идти в детский сад, такие «пробные» встречи надо повторить несколько раз. Если ребенок теряется, жмется к матери, не надо настаивать, пусть он немного освоится. Лучше найти возможность побеседовать втроем (с ним и с воспитателем), рассмотреть игрушки, понаблюдать за другими детьми.
Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к восьми часам утра и оставляют до вечера. При этом дети оказываются свидетелями слез и отрицательных эмоций других детей. Нет нужды объяснять, как это сказывается на их настроении.
Первую неделю можно приходить в период с 9.00 до 12.00, накормив ребенка дома завтраком. Родителям можно пройти в групповую комнату вместе с ребенком. Поддержка, уверенность в том, что мама рядом, помогает освоиться в новой обстановке, установить отношения с воспитателем, с детьми.
Если малыш в хорошем настроении, активен, легко отпускает родителей, они могут оставить его в группе одного на 2 – 3 часа уже со второго-третьего дня.
Во вторую неделю можно попробовать обедать в группе и, возможно, к концу недели, спать. Дети могут приносить из дома игрушки, которые они берут с собой в постель во время тихого часа.
Третью неделю лучше забирать ребенка вскоре после дневного сна.
В детский сад желательно поступать с уже сформированными навыками самообслуживания: дети должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (с помощью

взрослых), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т. п. Эти навыки только на первый взгляд кажутся элементарными, а как страдают дети, которых родители не научили простым приемам самообслуживания!

Если что-либо, связанное с посещением вашим ребенком детского сада, волнует вас, никогда не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь своими опасениями с сотрудниками детского сада. Постоянный добрый контакт с педагогами позволит родителям избежать многих просчетов в воспитании ребенка и его дальнейшем обучении. Пусть малыш почувствует, что родители выражают полное доверие и симпатию этим новым для него людям.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя. Малыш ложится спать спокойно, у него нет ночных кошмаров или странных страхов, он почти не мочится в постель. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш привык к детскому саду, и у него началась новая и интересная жизнь!