

## **Адаптация ребенка к детскому саду**

Родительская теплота нужна ребенку именно в ту пору, когда он – маленький и беспомощный – всецело зависит от старших! Мать нужна ребенку как источник безопасности. На втором году жизни продолжительная разлука с матерью может оказать негативное влияние: появляются капризность, плаксивость, обидчивость. Длительный эмоциональный стресс ослабляет защитные силы организма, и ребенок начинает часто болеть.

Отрыв от дома, близких и родных, и встреча с новыми взрослыми и детьми переживаются малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким.

### **В детском саду ребенку нужно привыкнуть:**

- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке - помещениям, мебели, игрушкам;
- обществу своих сверстников;
- новой пище и условиям еды;
- 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.

Случается, что ребенок не плачет, но и не играет, он подавлен. Такое состояние должно беспокоить не меньше, чем плач или капризы. Родителям следует на первых порах сократить время пребывания детей в группе до минимума, а домашние условия приблизить к режиму детского сада, потренировать его в самостоятельности, чтобы ребенок мог сам обслуживать себя.

**Во вторую неделю можно попробовать обедать в группе** и, возможно, к концу недели – спать. Все 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.

Родителям следует помнить, что в детском саду все игрушки будут общими, а ребенок будет вынужден подчиняться общим требованиям. Если что-либо волнует вас в связи с детским садом, 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. В садике он получит много нового и полезного.