# Адаптация ребёнка раннего возраста к детскому саду

Раньше было принято считать, что если ребенок плачет в период привыкания к детскому саду, то это пройдет. Ни родители, ни педагоги не придавали значения периоду адаптации малыша, но сегодня каждый ознакомлен с этим термином. Сейчас этот период выделен, ясны его трудности. Каждый ребенок индивидуален, проблемы у каждого разные, в зависимости от темперамента, характера, психологического и соматического здоровья малыша, подготовленности к детскому саду.

Родителям нужно предпринять некоторые шаги для облегчения процесса адаптации своего чада к детскому саду. Самым первым шагом будет ознакомление с будущей группой и воспитательницей. Лучше всего прийти заранее, все увидеть, узнать у педагога как её называют дети, ведь в группах раннего возраста обычно называют по имени или с добавление слова «тётя». Ребенку намного проще подойти к Даше, ли тёте Даше, чем к Дарье Ивановной. Официальное имя и отчество может вызывать у малыша ассоциации с кем-то чужым и незнакомым, ведь раньше его окружали только знакомые люди, которых родители называли по имени. Будущий воспитатель должен ассоциироваться с кем-то близким и знакомым мамы или папы.

Вторым шагом будет употребление имен воспитателей дома. Это обеспечит привыкание малыша к будущему детскому саду. Психологи советуют избегать резких высказываний по поводу детского сада и воспитателя. Малыш не понимает, почему любимая мама хочет отдать его в «плохой» детский сад к «плохой воспитательнице». После негативных высказываний родители могут потерять доверие своего ребенка, и процесс адаптации может затянуться на месяцы. Лучше всего рассказывать малышу, что вы знаете и любите Дашу, о то, как она проводит время с детками, сколько интересных игр и сказок знает. Если у ребенка формируется положительное мнение о воспитательнице, то ему будет намного проще привыкнуть к новым условиям.

Третий шаг – адаптация к смене режима дня (питание, сон, игры). Лучше всего за несколько месяцев до похода в детский сад начинать перестраивать ребенка на новый режим. Для этого заранее узнайте распорядок дня в детском саду, меню, так как малышу очень сложно поменять свой обычный ритм, любимую еду. Утренние капризы с тем и связаны, что ребенок сонный, потому что не привык так рано просыпаться или не хочет кушать молочную кашу.

Лучше адаптация проходит у детей, менее привязанных к маме. Поэтому четвертым шагом будет приучение ребенка к самостоятельности. Детей, которые сильно привязаны к маме, нужно начинать оставлять с другими родственниками, при прогулках нужно находиться поближе к другим детям, чтобы малыш привыкал взаимодействовать с ними. Объясняйте детям, что нужно делиться с другими игрушками или угощеньем, учите считаться с желаниями других.

Если у родителей ребенок является центром всего внимания, то нужно как-то объяснить ему, что есть желания и у других, хвалить могут тоже и остальных, не только его. Существует множество детей, которые в семье являются центром Вселенной, а приходя в детский сад, очень страдают от того, что внимание достается ещё кому-то. Проще адаптируются те дети, которые сами могут себя обслуживать: сами одеться, поесть, попросить что-то у взрослых. Поэтому пятым шагом будет предоставление ребенку (ещё до детского сада) возможности побыть самостоятельным. Это поможет малышу не только при адаптации в детский сад, но и окажет влияние на его умственное, физическое и психическое развитие.

Следующим шагом будет отучение ребенка от привычек, которые не свойственны его возрасту (грудное вскармливание, соска, езда в коляске, памперсы и т. д.) . Нужно хорошенько подумать и отказаться от того, к чему ребенок сильно привязан, например, от света возле кроватки в любое время суток, поильника на тумбочке и т. д.

Родители, которые вовремя подготовили свое чадо к новому образу жизни обязательно получат вознаграждение и с большим удовольствием поведут ребенка в детский сад, ведь как приятно слышать, что твой малыш идет познавать мир с удовольствием.

2. Болезненная привязанность к матери

Есть дети, которые сверх меры привязаны к матери. Не нужно ругать таких детей, внушать им, что они мешают, наказывать. Это не простые детские капризы, а попытка найти защиту.

Не стоит ставить вашему чаду в пример детей, которые спокойно ведут себя при отсутствии мамы. Ваш ребенок может получить комплекс неполноценности и уйти в себя.

Не нужно насильно отучать малыша от присутствия мамы – это очень травмирует психику ребенка.

«Внезапный уход» - является также не самым удачным методом. Малыш испытывает страх при внезапном уходе мамы не только от разлуки, но и от неожиданности и необъяснимости.

Для ребенка, который сильно зависит от мамы просто необходимо ощущать спокойствие и защищённость.

Для укрепления нервной системы при борьбе с сильной зависимостью к маме можно посоветовать больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься подвижными видами игр. Это также поможет расширить кругозор.

Нужно помнить, что ребенку нужно общение с большим количеством людей, так как жизнь в закрытом пространстве, где есть только самые близкие люди (родители, бабушки, дедушки) приводить к усугублению комплекса.

Лучше всего обеспечить ребенку больше общения с людьми: приглашать гостей и брать его с собой. Покажите как вы горды тем, что он стает самостоятелен, но и не обращайте внимание на зависимость малыша от мамы.

Чтобы избежать зависимости нужно принимать поэтапные меры. Первое – это научить ребенка оставаться одному в комнате, приучить понимать его, что мама где-то рядом: на кухне, в другой комнате.

Потом можно попробовать на короткое время оставить малыша с родственниками. Найдите момент, когда ваше чадо в хорошем настроении, чем-то интересным занят, не сильно акцентируя внимание, скажите ему, что скоро вернетесь, а с ним побудет, например, бабушка. Если малыш начнет нервничать, не расстраивайтесь, отвлеките его, а потом попробуйте снова. Объясните ребенку, что вы вернетесь очень скоро, он не успеет доиграть, а вы уже будете на месте.

Если ребенок прореагировал более-менее спокойно (расстроен, но не кричит и сильно не плачет, покиньте квартиру так, чтобы он услышал закрывающуюся дверь, постойте за ней не более 5 минут. Когда вы вернетесь обратно, похвалите своего малыша, расскажите, что он или она очень хороший, так как за то время, что он вас отпустил, вы столько всего успели. Пусть ребенок поймет, что вы вернулись быстро, так как и обещали, значит, что следующий раз будет то же самое.

Такие эксперименты можно повторять примерно неделю, не увеличивая времени разлуки. Потом, когда ребенок привыкнет, что вы ненадолго отлучаетесь, начните увеличивать время ухода, прибавляйте время незаметно, примерно по минуте.

Малыш должен понять, что мама как и обещала, всегда быстро возвращается.

Когда вы сможете уходить уже примерно на 15-20 минут, то покупайте ребенку что-нибудь сладенькое или какую-то игрушку.

Тогда ребенок станет ждать, что же вы ему принесете, когда вы будете отсутствовать. Но не нужно приносить что-то каждый день, иначе ребенок привыкнет и станет требовать вознаграждение каждый раз, когда вы отлучаетесь. Пусть он поймет, что в вашем отсутствии нет ничего особенного.

Тот, кто остается с ребенком, когда вас нет, должен занять дитя чем-то интересным. Пусть малыш привыкнет к тому, что, когда мамы нет, он может так же спокойно и комфортно заниматься своими делами.

Только вместе, всей семьей можно помочь своему малышу победить его зависимость от мамы.

II. Мы идём в детский сад

1. Малыш идёт в детский сад

Нужно в соответствии с возрастом организовывать его общение с взрослыми людьми и вырабатывать деятельность с предметами. Сначала узнайте, что предпочитает ваш ребенок – эмоциональное или деловое общение. Доминирование первого показывает на необходимость развития прогрессивного вида общения. Это вовсе не означает, что нужно прекратить эмоциональное общение и оставить только обучение взаимодействия с предметами. Дружелюбность, уважение, внимание и далее должны оставаться основой общения. Заданием для взрослого станет продвижение действий с предметами. Нужно показать и научить малыша как правильно пользоваться предметами ежедневной жизнедеятельности. Дайте ему возможность проявить самостоятельность. Постоянно предлагайте ребенку что-то новое, что увлечет его вещевым миром и научит его общаться с другими людьми.

С двух - трехлетними детьми можно играть в ролевые игры, такие как дочки-матери, игры с машинками, животными, конструктором и т. д. Лучше с помощью жестов показывать действие каждого стихотворения, сказки. Сначала ребенок будет лишь наблюдать за вами, но постепенно он начнет принимать участие в играх. В этот момент вы должны помочь малышу выбрать игрушки, которых не хватает, возможно, заменить чем-то новым.

Не забывайте, что нужно хвалить ребенка, чтобы игры вместе с вами стали для него удовольствием. Постепенно предоставляйте ребенку больше свободы во время игр, тем самым снижая вашу активность. Нужно, чтобы со временем ваш малыш стал зачинщиком нового типа общения. Играя в ролевые игры каждый день, вы создадите у ребенка ощущение потребности в них. Потом малыш начнет играть сам, самостоятельно будет находить себе партнера в играх, и не захочет постоянно находиться возле вас, сидя на коленах.

Приучайте своего малыша к дисциплине и аккуратности. Он должен понимать, что к игрушкам нужно относиться бережно, а после того как наигрался убрать все на свои места. Дети лучше приучаются к порядку тоже как бы играя. Все зависит от проявленной вами фантазии и умении заинтересовать малыша.

Конечно, нужно научить малыша пользоваться предметами обихода, таким способом приучая его к самостоятельности. В этом отношении дети очень разные, даже одной возрастной группы. Одни сидят и ждут, когда их обслужат: оденут, обуют, в то время как другие сами быстренько и старательно это делают. Тоже самое происходит и за столом, одни сидят и ждут, когда их накормят, другие старательно работают ложкой сами. Пассивным деткам, которые постоянно ждут помощи от взрослых намного тяжелее адаптироваться в детском саду.

Для облегчения адаптации к новой жизни нужно давать ребенку возможность больше общаться с посторонними. Приглашайте своих друзей в гости, также берите своего ребенка в гости с собой, гуляйте со своими подругами и их детьми, ведите более открытый образ жизни.