Государственное бюджетное образовательное учреждение

детский сад №25 компенсирующего вида

Петродворцового района г. Санкт-Петербург

**Гераськина Татьяна Владимировна**

**воспитатель группы раннего возраста**

**стаж педагогической работы: 19 лет**

**Адаптация ребенка к детскому саду**

 Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

Адаптация ребенка к детскому саду – процесс вхождения малыша в новую для него среду и приспособления к ее условиям.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать малыша — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка.

 Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, средняя, тяжелая. Легкая адаптация – изменения в состоянии, настроении, различные колебания и сдвиги нормализуется в 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя, болеет не чаще обычного. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течении месяца), ему комфортно в группе, он спокоен, когда мама ведет его в детский сад. Адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса. Малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго. В среднем этот период длится до двух-трех месяцев. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет, и болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если пустить такую ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируются к новым условиям в течение года, задумайтесь об отказе от детского сада. И в этом случае необходимо тщательно следить за состоянием малыша, чтобы позже, когда придет время, идти в школу, не было подобных проблем. В первое время вероятность подхватить вирусную инфекцию очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском учреждении. Поэтому рекомендуется делать «домашний денечек», когда малыш будет находиться дома в течение одного дня среди недели.

 Перед посещением детского сада нужно начинать готовить и малыша. Рассказывать о садике, где много деток и том, что малыш скоро туда пойдет. Есть специальные психологические сказки, которые можно читать ребенку. В таких сказках в интересной форме рассказывается о жизни в детском саду.

 Начинается посещение детского сада с прогулок с той группой, в которую пойдет малыш. Начинайте с 1-2 часов, постепенно увеличивая продолжительность. После приходите с малышом в группу, пусть он поиграет, познакомится с детками, посмотрит месторасположение игрушек, шкафчиков, кроватки. Потом приходите к началу дня и оставляйте ребенка на несколько часов. Важный совет: в это время у мамы должно быть какое-то очень важное дело. Нельзя сидеть на скамейке возле садика и плакать «Как там мой малыш?!». Вы должны пойти по делу, а в строго обещанное время вернуться за ним! Рассчитать время – обязанность родителей. У наших деток очень сильные внутренние часики, и в указанное вами время они будут очень сильно нервничать и переживать.

 После пребывания в саду длительностью несколько часов приходит время оставлять его до сна, а потом - после сна. На каждый этап у вас должна быть примерно неделя. Первое время, когда ребенок просыпается, вы должны его уже ждать. Сон – это то время, когда малыш теряет реальность и, просыпаясь, может испугаться. Вокруг чужие тети и спит не в своей любимой кроватке. Поэтому очень важно, чтобы после сна он увидел свою мамочку. После привыкания, то есть примерно через неделю, мы уже оставляем малыша и на прогулку, и до конца дня. Весь адаптационный период мы проводим с малышом как можно больше времени, расспрашиваем про садик и внимательно слушаем, что он рассказывает. Договоритесь, что малыш будет брать с собой любимую домашнюю игрушку и потом рассказывать, как у любимчика прошел день. Благодаря этому, вы будете в курсе всех садовских дел.

