**НАЧИНАЕМ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА**

**Сегодня я хочу поговорить с вами о таком важном в жизни каждой семьи периоде, как поступление малыша в детский сад. И, конечно, об адаптации к нему. Почему именно сейчас? Дело в том, что наши детские сады начинают комплектацию ясельных групп осенью, в сентябре. А это период природного похолодания, когда и в помещениях достаточно зябко. Естественно, возрастает количество сезонных простудных заболеваний. Ребенок, идущий в сад, конечно же, адаптируется к новым условиям, но это связано с большими психологическими нагрузками, которые снижают защитные силы организма, из-за чего малыши начинают болеть. Поэтому начинать адаптацию к детскому саду лучше всего в теплое время года: в мае-июле. Это замечательное время для начала подготовки к детскому саду. На улице тепло, мы легко одеваем детей. Малышам легче одеваться самостоятельно, справляться с пуговичками и застежками, липучками и шнурками. Постепенно, по мере приближения осени, мы будем одевать деток теплее, увеличивать количество предметов одежды, но это постепенная нагрузка. Очень важно, что в теплое время года дети много времени проводят на улице: играют в подвижные игры, возятся в песочке. Это снижает эмоциональную нагрузку от большого коллектива и раскрепощает ребенка. Намного сложнее адаптироваться сразу в группе, где в силу ограниченности пространства намного острее воспринимается общий шум.**

**КОГДА ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?**

**Родителей волнует вопрос возраста, в котором лучше отдавать ребенка в детский сад. Декретный отпуск составляет три года. Многие мамы тянут с садом чуть ли не до последнего дня выхода на работу. Что из этого получается? А ничего хорошего! Мама сама после трех лет замкнутой жизни с трудом привыкает к работе. Причем, полный рабочий день – 8 часов, а домашней работы меньше не стало. Как же все успеть?! А у ребенка – свои сложности. Трехлетний возраст очень неблагоприятен для начала адаптации, потому что накладываются дополнительные факторы всем известного «кризиса трех лет», что делает более проблематичным переход к детсадовской жизни. С психологической точки зрения, идеальный возраст для адаптации –2 года, когда в развитии ребенка отмечается прогресс, и малыш настолько понятлив, что мы приступаем к его планомерному обучению и развитию. Кроме того, маме до выхода на работу еще год и у нее достаточно времени для спокойной адаптации ребенка к саду. Подготовку ребенка надо начинать… с психологического настроя родителей! Мама и папа сами должны быть готовы к тому, что ребенок пойдет в детский сад. Выработайте совместное положительное решение. Ведь если хотя бы один из родителей в душе против детского сада, то подготовку малыша начинать** **его в ежедневную нервотрепку бессмысленно. Он сразу «считает» ваше состояние и переработает.**

**ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ОБЩЕНИЮ**

**После того, как вы приняли окончательное решение пойти в сад, сразу же начинайте готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей. Все время наблюдайте, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Важно, чтобы начало посещений детского сада не было первым опытом общения со сверстниками и первого самостоятельного пребывания без родителей. Начинайте с посещения бабушек и дедушек, братиков, сестричек, знакомых с детьми. Полезны будут также «детские комнаты», где с малышами занимается педагог: вначале с мамой, а потом постепенно и без нее. Занятия в детских центрах также окажут очень большую помощь для дальнейшей успешной адаптации.**

**ОТДАЕМ РЕБЕНКА В САДИК: КУДА?**

**При выборе садика проанализируйте, что для вас важно: близость к дому, престижный район или зеленая зона. Наша рекомендация при выборе садка такова – обращайте внимание на воспитателей и детей. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад – место довольно шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другое дошкольное заведение для вашего чада.**

**Знакомство с детским садом начинайте с администрации. Эта информация также важна для анализа, поскольку настрой, творчество, культуру общения создают именно они и транслируют на весь коллектив. Навряд ли родителям захочется «задерганного» педагога или постоянно красящего забор и копающего грядки и клумбы. Обратите внимание на мероприятия, которые проводятся в детском саду, на то, как вас встречают. Походите несколько раз в разные дни вокруг детского сада и понаблюдайте. Что вы увидите? Активное проведение игр и конкурсов или разговоры воспитателей в кружочке вокруг песочницы? Где во время прогулки детки, что делают, как с ними общаются педагоги? Попросите разрешения присутствовать на занятии, посмотреть праздники. Обратите внимание на укомплектованность штата садика воспитателями и помощниками. Талантливые руководители даже в наше непростое время находят возможности для удержания и стимулирования своего персонала.**

**Не спешите в выборе, а будьте наблюдательны и предусмотрительны, ведь вы не хотите слишком часто менять садики? Помимо прочего, заранее необходимо составить «портрет» воспитателя детского сада, которого вы считаете «хорошим» для своего ребенка. Например, у кого-то спокойный малыш, плохо воспринимает громкий голос, поэтому такие родители для малыша будут искать спокойного педагога. Кто-то хотел бы видеть молодого воспитателя, а для кого-то «добрая бабушка» будет самым желанным педагогом. Чем четче вы представите, чего хотите, тем проще вам будет. После того, как «портрет» готов, начинаем поиски, понимая, что идеала не существует, но имея четкое представление, с чем вы сможете смириться, а чего категорически не приемлете. Для первичной картины подойдут расспросы мамочек с площадок, отзывы знакомых.**

**Раз мы решили, что лучшее время начала адаптации – весна-лето, то сразу поинтересуйтесь, работает ли детский сад летом и какие воспитатели будут работать в группах. Если педагогов заменяют, а группы объединяются, то пользы от такого посещения будет мало. Адаптировать ребёнка должны знакомые люди и постоянные педагоги. И, конечно, нужно, помнить, что на выбор садика тоже уйдёт время**.

ГОТОВИМ РЕБЕНКА К САДИКУ: РЕЖИМ

**Параллельно с подбором детского сада и воспитателя изучите режим дня детского учреждения. Он практически везде одинаковый: начинают работать детские сады с 7 или с 8 утра, заканчивают работу в 18 или 19 часов.**

**К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно – обычно детей приводят к 8 – 9 утра, а забирают в 17 -18 вечера, тихий час – с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2 – 3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. Хотя мы рекомендуем просмотры телепередач на ночь заменить чтением книг. Это должен быть постоянный ритуал, а малыши любят постоянство и к этому времени быстро заснут.**

**Вместе с режимом детского сада изучите меню: многое можно и нужно ввести в домашнее питание. Ведь рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо и рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются, есть детсадовскую еду, вина отчасти их родителей, которые «приучили» их к сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой – приучайте детей к обычной и здоровой пище – супам, кашам, салатам и т.д., и тогда проблем с едой в садике не будет! Если ваш ребенок не отличается хорошим аппетитом с рождения, то обязательно поговорите с воспитателем, чтобы он ни в коем случае не кормил ребенка насильно. Это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Если все-таки вы не согласны с детсадовским рационом, то регулировать питание можно за счет домашних завтраков, полдников и ужинов. Приводите ребенка в сад чуть позже, а забирайте чуть раньше.**

**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДИКУ**

**Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения малыша в новую для него среду и приспособления к ее условиям. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации ребенка к детскому садику: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).**

**Существуют три фазы адаптационного процесса:**

**1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);**

**2) подострая фаза, которая характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);**

**3) фаза компенсации, которая характеризуется убыстрением темпа развития; в результате — дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития**

**Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида:**

**Легкая адаптация — изменения в состоянии, настроении, различные колебания и сдвиги нормализуются в течение 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 течение 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 наблюдаются 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 адаптируется к новым условиям в течение года, задумайтесь об отказе от детского садика. 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 о 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 малыш пойдет. 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 ребёнку 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, потом – после сна. На каждый новый этап у вас должна быть примерно неделя. Первое время, когда ребёнок просыпается, вы должны его уже ждать. Сон – это то время, когда малыш теряет реальность и, просыпаясь, может испугаться. Вокруг чужие тёти, и спит он не в своей любимой кроватке. Поэтому важно, чтобы после сна он увидел 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 нехитрому приему, вы будете в курсе всех садовских дел.**

**P.S. Впрочем, часто случается и такое, что все советы по адаптации оказываются просто не нужными. А маму на пороге сада ребенок встречает недоуменным вопросом: «Уже пришла?! Еще не вечер!». Всего наилучшего!**