Адаптация к детскому саду

Кажется, совсем недавно появился на свет этот крошечный комочек счастья. Мы учились ухаживать за ним, следили за его развитием, радовались первой улыбке, первому слову, первому шагу. И вот, этот малыш уже немного повзрослел, у него есть свои чувства и эмоции, интересы и увлечения. И детский садик не за горами.

Сразу возникает много вопросов. Когда отдавать ребенка в сад? В какой детский сад идти и как его выбрать? Как подготовится к походу в детский сад? Что такое адаптация и как она протекает? Как помочь ребенку быстрее пройти адаптационный период? На все эти вопросы вы найдете ответы в данной статье.

Подготовка к детскому саду.

* С какого возраста отдавать ребенка в детский сад?

Психологи считают, что оптимальным будет возраст 3,5-4 года.

+ в этом возрасте ребенок становится самостоятельным, может объясниться, с ним можно договориться

+для общения, развития и социализации (не раньше 3- лет)

- привычки, характер сформированы (не полностью), нужно принять коллективную форму под названием детский сад с его графиком и системой.

- не у всех есть возможность находиться в декрете все это время.

* В какой садик идти?

Критерии выбора садика.

Почитайте отзывы о садах, пройдитесь по садам, которые вам понравились, поговорите с заведующей, воспитателем, с родителями детей, посещающих данный детский сад. Самое главное, это именно воспитатель, к которому попадет ребенок (а не “элитность” сада). Лучше, чтоб сад находился недалеко от дома или работы.

Становитесь на учет как можно раньше, ведь во многих районах (особенно новых) довольно тяжело попасть в желаемый сад.

* Когда начинать подготовку к детскому саду?

За несколько месяцев до начала посещения садика.

* **Как готовить ребенка в походу в детский сад?**

- Нужно учить ребенка общаться. Для этого ходите в гости и приглашайте к себе гостей ровесников вашего ребенка, ходите на детские площадки, учите ребенка просить игрушки и делится игрушками, учите знакомиться (сначала сами спрашивайте как зовут детей и представляйте своего), учите детей играть в совместные игры (покатать мячик, догонять друг друга). Дайте понять ребенку, что общаться и играть с другими детьми весело и интересно.

-  Играйте с ребенком в детский сад. Расскажите, как там интересно, что у каждого ребенка есть свой шкафчик и своя кроватка. Там много интересных игрушек и занятий. Что в садике детки все вместе играют, кушают и спят. А мама с папой идут на работу, а после работы забирают ребенка домой.

-  Играйте с ребенком в игры на подражание.

-  Приучайте ребенка к самостоятельности. Если ваш ребенок ходит на горшок, может сам кушать и одеваться, ему будет легче адаптироваться, он будет чувствовать себя более уверенно. Научите ребенка ходить в туалет не тогда, когда “очень хочется”, а заранее (перед прогулкой, перед сном)

-  Укрепляйте иммунитет ребенка. Одевайте ребенка по погоде, а не держите в тепличных условиях, гуляйте чаще на улице, если дома 20 градусов, ребенок может ходить дома босиком и в трусиках. Хорошо укрепляет иммунитет хождение босиком летом, а также водные процедуры.

-  Готовьте ребенка к тому, что мама может на время отлучится и это неизбежно только по той причине, что он (ребенок) уже большой.

-  Хорошо ввести режим садика дома. Если ребенок просыпается сам за час до того времени как нужно идти в сад, замечательно. Если днем ваш ребенок уже не спит, то нужно научит его это время спокойно лежать в кровати.

* **В какое время года вести ребенка в детский сад?**

Лучше всего приводить ребенка в сад летом (июль-август). А вот, конец осени-зима-ранняя весна не лучшее время для начала садика, так как это время хождения большого числа всевозможных вирусов. В июне выпускные в старших группах. Лучше всего узнать, когда у вашей воспитательницы отпуск и привезти ребенка уже после отпуска в группу к основному воспитателю.

**Адаптационный период**

Адаптация – это не что иное, как приспособление организма и психики ребенка к новым условиям. Детям любого возраста может быть тяжело адаптироваться, ведь их жизнь полностью меняется.

Адаптация протекает у всех по-разному, в зависимости от ребенка, его характера, состояния здоровья и темперамента. В среднем, адаптационный период около 1-2 месяца, однако может растянуться на полгода и больше.

Первое пребывание в саду длится у всех по-разному. Один ребенок будет целый час плакать, а второй полдня играть. Если вы пообещали придти за ребенком через час или до обеда, обязательно выполните свое обещание.

Следует помнить, что в адаптационный период нужно уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка.

Надо:

* Уменьшить просмотр телевизора
* Читать книги
* Играть в спокойные игры
* Обнимать и целовать ребенка как можно чаще, скажите, что понимаете, что ребенку страшно. Скажите, что любите его, что справитесь вместе.

Не нужно:

* Ругать за то, что ребенок стал себя хуже вести
* Посещать шумные мероприятия
* Ходить в цирк, зоопарк, кофе
* Плохо говорить о саде
* Наказывать ребенка садом, забирать домой последним
* Наказывать за детские капризы
* Говорить “не бойся”,  “не плачь”,  “не расстраивайся”. Ребенок уже боится и переживает и такими фразами он услышит только то, что вы его не понимаете и не можете помочь. Также может появится негатив, я боязливый, пугливый, плохой.

*Состояние ребенка в период адаптации.*



Эмоциональное состояние – отрицательные эмоции (депрессия в виде плача, хныканья, испорченного настроения и сидения с безучастным видом в стороне), страх (вызван новой обстановкой, незнакомыми людьми, отсутствием родителей),  злость, агрессия  и гнев (ребенок так реагирует на происходящие в жизни изменения),  социальные контакты (чем более ребенок общительным, тем легче может пройти адаптация), любопытство и жажда знаний (возвращение к познавательной активности означает постепенное завершение адаптации), социальные навыки (ребенок перестает уметь одеваться, мыть руки и говорить спасибо, после все возвращается в норму), речь (может забыть многие слова), двигательная активность (становится либо слишком медлительный либо слишком быстрым), сон (не может уснуть), аппетит (отказ от еды в детском саду).

Как облегчить период адаптации ребенка в детском саду?

Нужно понимать, что адаптация затрагивает все сферы жизни (сон, аппетит, психологическое и эмоциональное состояние, утомляемость).

1. Посмотрите на себя и свое эмоциональное состояние. ТО, как вы относитесь к детскому садику, воспитателю ваш ребенок чувствует и копирует. Все будет хорошо. Ваш девиз. Не нужно паниковать или, наоборот, идеализировать жизнь в саду. Поймите, это необходимость и действуйте уверенно.
2. Поговорите с воспитателем, расскажите о привычках, интересах своего ребенка, а также обговорите режим посещения детского сада в период адаптации.
3. Мотивируйте ребенка для похода в садик (“в садике скучает без него/ее машинка/кукла”).
4. Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада (исключение – болезнь с температурой).
5. Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время. Придумайте ритуал для прощания и повторяйте его каждый день.
6. Нельзя перед ребенком обсуждать то, что не устраивает в детском саду или обсуждать воспитателя.
7. Говорите, что вы очень рады за своего ребенка, гордитесь им. Ведь он теперь такой взрослый и самостоятельный, уже ходит в детский сад. Однако не говорите, что детский сад – это работа.
8. Научите ребенка брать на улицу и в детский сад те игрушки, которыми он может поделиться с друзьями.

Некоторые  рекомендации по адаптацию можно узнать из следующего видео.

Ребенок, который принимает поход в детский сад как необходимость, прошел период адаптации. И даже если он скучает или не любит ходить в садик, это нормально. После адаптации ребенок станет собой, нормализуется сон.

Итак, если ребенок знает и принимает правила поведения в детском саду, имеет определенные навыки самообслуживания, умеет разъясняться, а также ребенку психологически комфортно в саду, можно считать, что ребенок прошел адаптационный период успешно.

Помните, ваш ребенок должен видеть перед собой уверенных, спокойных и любящих его родителей.

Если у вас есть опыт адаптации, поделитесь им, пожалуйста, возможно, именно ваш опыт поможет тем, кому этот период еще предстоит.