# Детский сад: адаптация без слез

**Адаптация - это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.** Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.

   Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2—3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде каприз, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков (так называемый «регресс»).

**Что помогает справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?**

1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог *Т. Козак* пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».
2. Если у малыша разрывается сердце от расставания с Вами, положите ему в кармашек Вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, Ваш носовой платочек, который пахнет Вашими духами, или что-нибудь в этом роде).
3. Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.
4. Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
5. Еще одно любопытное замечание психолога *Н. Некрасовой*: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а… похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый…» или «Какой ты молодец, а вот я на твоем месте, наверно, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребенку уверенность. Ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями».
6. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
7. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
8. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.
9. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
10. Если ребенок изо дня в день жалуется на воспитательницу, не принимает ее, постарайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часто менять садики вредно.
11. Если вы заметили, что ваш кроха выделяет какую-то воспитательницу особой любовью, постарайтесь сойтись с ней поближе. Общаясь, вы узнаете много интересных подробностей о жизни вашего малыша в детсаду.
12. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное  помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, конечно, если для вас это приемлемо, — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет. 



**В добрый вам путь!**

**Как подготовить ребенка к детскому саду?**

* Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.
* Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.
* Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.
* Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома.
* Приготовьте вместе с ребёнком "радостную коробочку", складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребёнка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками и т.д.
* Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к нам по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
* Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
* Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
* Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
* Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.
* Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через воспитателей.
* В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
* В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.
* Если через месяц ваш ребёнок не привык ещё к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

**Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ?**

1. По возможности расширить круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть, кто плачет.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходиться отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь :

--самостоятельно садиться на стул;

--самостоятельно пить из чашки;

-- пользоваться ложкой;

-- активно участвовать в одевании, умывании.

  Наглядным примером являются прежде всего сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

   Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах : мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно. Нужно соизмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка. Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

   Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком д/с у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории д/с.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим , окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – воспитатели стараются по возможности создать хоть некоторые условия, схожими с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, поиграть в лото).

  Скорее всего ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.