

## Адаптация ребенка к детскому саду

### (консультация для родителей)

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально общественной жизни. Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность - связаны с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий.

Постигаемый ребенком жизненный опыт может помочь ему включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к изменившимся условиям, но он способен привести к негативным последствиям, что весьма существенно для эмоционально-личностного опыта ребенка. Отрицательно эмоциональный опыт может породить высокую тревожность детей. Поскольку условия детского сада едины для всех, то возникает задача адаптации каждого отдельного ребенка с его выраженной индивидуальностью к этим общим условиям.

Прежде всего, необходимо подготовить ребенка к посещению детского сада. Нужно рассказать ему, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошел в детский сад. Подробно рассказать ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в детском саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода родители могут проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми, посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует или легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям –

причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду, он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателем, няней. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы. Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекали в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики! А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медленны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеваться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют (причем, не только в саду, но и дома тоже), не давая возможности побыть самим собой.

Для того чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познакомиться с меню детского сада и приучать ребенка к блюдам, включенным в него. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить к горшку, отучить от соски.

Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо его закаливать. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой эффективный способ. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры.

Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только, с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезни. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского сада соблюдать маршрут «дом-сад». Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми

болезнетворными существами и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям на первой неделе посещения (вне зависимости от погоды).

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывания в детском саду должно ограничиваться до дневного сна. В дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается. В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, ребенок чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции. В привыкании к новым условиям, важную роль играет возможность приносить с собой свои игрушки или любой предмет, напоминающий ребенку его дом, это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Всю работу следует строить так, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и принимают таким, каков он есть.