

## **Адаптация ребенка к детскому саду**

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 и эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий.

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.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Плохо приспособляются к

коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекали в семье, которые не знают родительского «нельзя».

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.

Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо его закаливать.

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. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции как детям, так и взрослым. В привыкании к новым условиям, важную роль играет возможность приносить с собой свои игрушки, напоминающие ему его дом, это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

Всю работу следует строить так, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и принимают таким, каков он есть.