

## **Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.**

Как убедиться, что малыш готов к поступлению в сад, что можно сделать, чтобы помочь ему привыкнуть к новой обстановке, и как понять, нормально ли он адаптируется или ему требуется помощь. Разбираемся вместе.

Большинство детей приобретают психологическую готовность к детскому саду в 3–4 года.

Это и умение ребенка общаться с другими детьми, то есть уметь делиться или меняться игрушками, не отнимать игрушки у других детей и не драться с ними. Но самое главное — это умение расставаться с мамой. Сами понимаете, если ребенок впервые расстанется с мамой в первый день в детском саду, то ничего хорошего из этого не выйдет. Так что ваша задача — заранее приучить ребенка к тому, что вы можете отсутствовать.

К этому возрасту ребенок уже:

- владеет простейшими навыками самообслуживания (просится на горшок, ест и пьет сам) и проявляет интерес к самостоятельности в быту (есть из ложки, умываться, одеваться)
- может объясниться словами, рассказать, попросить о чем-то
- может оставаться некоторое время без мамы
- может играть самостоятельно
- днем засыпает сам, достаточно быстро и спокойно, у него один сон днем;
- в основном легко идет на контакт с детьми и взрослыми, умеет просить и оказывать помощь
- любит играть и общаться с другими малышами, даже не знакомыми ему
- любит различные игры, занятия (творческие и интеллектуальные)
- интересуется новым, задает вопросы

А также:

- у него нет чрезмерной привязанности к кому-либо из взрослых
- у малыша в основном устойчивое положительное настроение дома
- Его режим приближен к режиму детского сада (легко встает утром, вечером рано засыпает)

## **Как помочь ребенку привыкнуть к новому этапу в его жизни**

- Подготовка малыша к посещению детского сада должна начинаться не позже чем за месяц до поступления в него. Психологи считают, что самый лучший способ познакомить малыша с новой для него ролью и пространством — игра в детский сад. Проигрывайте как положительные (праздники, прогулки, совместные игры), так и трудные ситуации (необходимость делать то, что говорят, кушать то, что предлагают, соперничество за одну игрушку и так далее).
- Важный момент — проигрывание расставания с мамой. Можно играть в прятки (маму не видно, но она обязательно найдется) или «клубочек и ниточку» : показывать ребенку, что даже отматывая нитку на большое

расстояние, мама всегда остается вместе с ребенком, и между вами такая волшебная нить есть всегда.

- Малышу может быть еще непонятно, что такое «мама пошла на работу», поэтому важно рассказывать ему о своей работе, о том, что в вас нуждаются люди. Ему так же важно знать, как мама по нему скучает и ждет встречи вечером. Рассказ о том, как вы вместе проведете вечер и выходные дни, может утешить малыша по дороге в детский садик больше, чем внушение ему установки «Все туда ходят, и никто не плачет».
- Будет здорово, если у малыша уже есть опыт общения со сверстниками в кружках, на развивающих занятиях или просто в «детских» гостях.
- Также по возможности организуйте малышу экскурсию в садик — на территорию и в группу. Можно познакомиться заранее с воспитателями.
- Полезно научить ребенка навыкам самообслуживания и соблюдению простых правил детского сада: надо мыть руки перед едой, вешать одежду на стульчик, говорить вежливые слова, убирать за собой игрушки.

### **Сколько длится период адаптации к саду и как проявляется в поведении ребенка в саду и дома**

Обычно выделяют три варианта адаптации малыша к детскому саду — легкая адаптация, средняя и тяжелая.

**Легкая адаптация** происходит в течение месяца: нормализуется поведение, аппетит становится обычным через неделю-полторы, сон налаживается за 1–2 недели, малыш не болеет.

**Адаптация «средней тяжести»:** сон и аппетит приходят в норму через 3–5 недель, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Малыш может на несколько дней заболеть ОРВИ.

Не стоит остро реагировать на выходки ребенка дома и наказывать его за капризы. Сохраняйте спокойствие, терпение и заботливую внимательность. У него нелегкий период в жизни. Не слишком переживайте и не создавайте сверхкомфортные условия при болезни малыша — чтобы у него не появилось предпосылок убежать от жизненных трудностей в болезнь. Дети быстро настраивают нужным образом иммунную систему, чтобы устраивать себе «каникулы». Внимания во время болезни надо оказывать столько, сколько действительно необходимо. Стоит создать условия, показывающие, что болеть — скучно, а вот при выздоровлении к ребенку возвращается возможность самостоятельно играть.

Нельзя совсем не обращать внимания на переживания малыша: тактика «ничего, пострадает и перестанет, все привыкают» может нарушить ваше взаимное доверие, а также негативно повлиять на отношение малыша к общественным институтам в целом (школе, кружкам, лагерям). Важно, чтобы ребенок знал, что вы его поддержите в любой момент и поможете наладить новые отношения

**О тяжелом протекании адаптации** говорят, когда и после месяца-полутора у малыша сохраняются симптомы дезадаптации:

- он длительно и серьезно болеет

- замедляется темп развития
- у него часто резко меняется настроение
- нарушены сон и аппетит
- у малыша может отмечаться рвота, головные боли, энурез, тики, запинки в речи, апатия, нестабильная температура тела при отсутствии заболеваний, беспокойный сон и плач по ночам, раздражительное настроение, приступы гнева, истерики
- он «прилипчив» или наоборот не доверяет родителям, ведет себя как маленький
- появились новые страхи и невротические движения (раскачивание, сосание пальцев, гримасы, агрессия)
- после садика он двигательльно расторможен (носится, кричит)
- в группе ни с кем из ребят не общается.

При этой форме адаптации — обязательно необходимо наблюдение и консультация врача и психолога.