

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

Дошкольный возраст – один из самых важных этапов в жизни ребенка.

Детский сад – ступень, на которой ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учиться жить в ладу с самим собой и окружающими.

Адаптация – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Живя в семье, ребенок привыкает к определенным условиям. Когда он приходит в детский сад многие условия его жизни резко изменяются: режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения.

Изменение условий жизни и необходимость выработки новых форм поведения требуют и от ребенка и от взрослых больших усилий. От того насколько ребенок подготовлен к переходу в детское учреждение и от того, как организуют период его адаптации воспитатели и родители, зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.

Именно поэтому необходима целенаправленная организация жизни ребенка в семье, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

«Ничто из того, что мы делаем для своих детей, не проходит незаметно. Порой кажется, что они этого не замечают, думают о своем, отводят глаза и совсем уже редко благодарят, но все, что мы для них делаем, не напрасно».

Гаррисон Кейлор

МЫ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ И ПРИВЫКАЕМ МЫ К НОВОМУ, КАЖДЫЙ ПО-СВОЕМУ

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- *Тревога, связанная со сменой обстановки* (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) *и режима* (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она была не так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).
- *Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.* Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД, СКАЗАТЬ ТРУДНО, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ДЕТИ ПРОХОДЯТ ЕГО ПО-РАЗНОМУ. НО ПРИВЫКАНИЕ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ – ЭТО ТАКЖЕ И ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПОКАЗАТЕЛЬ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОНИ ГОТОВЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА, ПОМОГАТЬ ЕМУ, ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

- Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
- Постепенно вводите разные новые сведения о жизни в детском саду: сначала про игрушки, прогулки, затем про питание и сон. Если вам не с кем поговорить о саде попросите подругу подыграть или просто снимайте трубку и делайте вид, что с кем-то разговариваете. Похоже на театр одного актёра, но, поверьте, игра стоит свеч. Если в вашей семье есть няня, то она должна положительно отзываться о детском саде.
- Если в вашем окружении есть детсадовские дети, постарайтесь так строить отношения, чтобы эти дети в присутствии вашего ребёнка рассказывали о хороших сторонах жизни в детском саду. Конечно, будут и грустные истории, но тут уж закончить эту историю вы должны сами. И сделать это так, чтобы снять страх у своего ребёнка и не позволять разгуляться прямо-таки сказочным детским фантазиям.
- Приучайте ребёнка быть самостоятельным. В детский сад он должен прийти с определёнными навыками. Рекомендации о том, как научить и с чего начать, вы можете получить у будущего вашего воспитателя. Только договоритесь о встрече заранее.
- Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы не насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.
- Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике.
- Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.
- Чаще гуляйте около Вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.
- Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа - в свой офис, мама - в свой, старший брат или сестра - в школу, а

он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.
- Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды.
- Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».
- Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.
- Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОО, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком. Рекомендуется, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день, так как в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно будет увеличивать постепенно.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ. НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ ВАМ И ВАШЕМУ МАЛЫШУ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА.

ПЕРВЫЕ ДНИ В ДЕТСКОМ САДУ

- Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете в «гости», что наденете (одежду надо повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги). Всё сложить в пакет или в сумку (как в школе!).
- Приёмы «заманихи»: игрушка хочет в гости в детский сад; сапожки хотят погулять по дорожкам сада; нужно что-то отнести воспитателям и детям; клён на участке детского сада сбросил для малыша листочки и просит их собрать в букет; вкусная котлета ждёт, когда малыш её съест; подушечке грустно от того, что никто её не обнимает и т.д.
- Если малыш не хочет сам одеваться в детский сад, оденьте его без обид и грубости, приговаривая: «Какой ты у меня большой, а когда-то был совсем маленький. Скоро ты подрастёшь, и будешь одеваться сам, как папа (другое значимое лицо)».
- Если ребёнок боится входить в группу, где много детей, приходите пораньше, когда детей мало или вообще первыми. У воспитателей будет возможность пообщаться подольше лично с вашим ребёнком.
- Поближе познакомьтесь с мамой, чей ребёнок симпатичен вашему, погуляйте вместе, сходите в гости. У малыша появится желание увидеть друга в детском саду.
- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.
- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАШИМ ДЕТЯМ ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ДЕТСКОМ САДУ!**

**А ВАМ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ТЕРПЕНИЯ, ЛЮБВИ И
МУДРОСТИ!**