

Здравствуйте, уважаемые родители!

Вот и начался новый учебный год (с чем мы Вас и поздравляем!!!) Детки пошли в свои группы, их радостно встретил детский сад, воспитатели, другие дети... Но не всегда праздничное настроение длится долго, ... ведь мамы рядом нет!!!

Сегодня мы с Вами поговорим о том, как дети привыкают к условиям детского сада, и, что нужно делать для того, чтобы адаптация ребенка была более комфортной.

Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него **беспокойство**. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна, общения со сверстниками. В этот период у ребенка могут появиться так называемые «**вредные привычки**»: малыш сосет пальцы, грызет ногти, облизывает губы и т.п.

Порой тяжелая адаптация ребенка может сопровождаться частыми **простудами, болезненными состояниями**. Поэтому очень важно, чтобы переход в стены детского сада был плавным, мягким, безболезненным.

Установки и стереотипы, которые формируются в семье, накладывают отпечаток на поведение ребенка и могут затруднять привыкание малыша к детскому саду. Например, малыш засыпает только в том случае, если рядом ложится мама.

Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад?

Вот некоторые советы родителям.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
2. Перед посещением садика соблюдайте его режим: часы приема пищи, сна, прогулок. Посещая детский сад, даже в выходные дни для наилучшей адаптации придерживайтесь режима.
3. К началу посещения детского сада прививайте ребенку элементарные навыки самообслуживания: малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их; ходить в туалет; пользоваться ложкой и вилкой; одеваться.
4. Поддерживайте и настраивайте ребенка на положительное отношение к детскому саду. Его посещение он должен воспринимать как праздник, а не как наказание.
5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребенка. Необходимо, чтобы ребенок понимал, что между родителями и

воспитателями установились добрые отношения: тогда он спокойно примет человека, которому его доверяют.

6. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не опаздывайте, особенно в первые дни забирайте ребенка вовремя.

7. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми. 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 удастся привыкать к садику.

8. Оставляя ребенка в садике, не показывайте ему свою озабоченность. Нужно весело попрощаться с ним, объяснить, что ему будет хорошо с другими детьми, с которыми так интересно играть. Прощание должно быть мягким. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребенке, формируя негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам детского сада.

9. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат!

По наблюдениям психологов, **средний срок адаптации в норме** составляет: в 4 года - 2-3 недели; в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, **каждый ребенок по-разному реагирует** на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

1. Легкая адаптация – поведение нормализуется в течение 10-15 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, не более в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения.

2. Адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течении месяца, может наступить однократное заболевание длительностью 5 – 10 дней без осложнений, есть признаки психического стресса.

3. Тяжелая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма, могут проявиться стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда – то, зовет маму и т.д.)

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей является глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние,

восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение, соответствующая возрасту прибавка в весе.

Таким образом, адаптация ребенка к детскому саду является важным периодом в его жизни и успешное привыкание малыша к новым условиям – это залог его благополучного развития.

**Желаем Вам и Вашим малышам прекрасного настроения
и хорошего здоровья!!!**