

Долгие проводы – лишние слезы.

Адаптация к детскому саду – тяжелое время, как для каждого ребенка, так и для родителей. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к посещению детского сада заранее, уделяя ему в этот период особое внимание, так как ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин.

Основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- наличие у ребенка своеобразных привычек (например, в 3 года ребёнок ест только определённую пищу, некоторые дети не имеют навыка разжёвывания пищи, пьют только из бутылки и т. д.);
- неумение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков (самому пить из чашки, есть пищу ложкой, пользоваться туалетом, иметь элементарные навыки раздевания - одевания (снимать обувь, носки, шорты (юбочки) и т. д., складывать всё это в свой шкаф;
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Адаптационный период считается законченным, если:

- ✓ Ребёнок спокойно идёт в группу;
- ✓ С аппетитом ест;
- ✓ Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- ✓ Эмоционально общается с окружающими;
- ✓ Играет в разные игры;



Итак, как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад:

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Постоянно внушать ему, что очень хорошо, что он дорос до детского сада и стал таким большим. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой. Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
- На время прекратить походы в гости, в цирк, всевозможные развлекательные мероприятия, сократить просмотр телевизионных передач.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него такой режим, как в детском саду.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать там и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» с ним ежедневно и знакомится там с другими; расспрашивайте, что с игрушкой происходило, кто там с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, Вы узнаете много о том, как Вашему малышу удастся привыкнуть к садик.
- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы Вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
- Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть просто плохим настроением.
- Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется.
- Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается.
- Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помахаете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду, либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.