ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!

Период адаптации к детскому саду — один из важных и сложных периодов в жизни малыша. Сроки адаптации индивидуальны.

У одних негативные моменты уходят в течение 1–3 недель, другим потребуется около 2 месяцев, а тяжёлая адаптация (более 3 месяцев) требует помощи специалиста -психолога.

Наша с вами задача - создать условия для прохождения адаптации в лёгкой форме.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее: читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить, познакомили ребенка с воспитателями.

Детям, физически здоровым (без патологий). В адаптационный период все силы организма напряжены и, когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью. Это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности (одевание, хождение в туалет, самостоятельное принятие пищи).

Детям, чей режим близок к режиму сада.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Ребенок быстрее начинает кушать в саду знакомую пищу, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. С примерным десятидневным меню можно ознакомиться на сайте детского сада.

Чем больше условий не соблюдено, тем сложнее период адаптации.

Особенности поведения ребенка в период адаптации

Отрицательные эмоции.

В первые дни ребенок испытывает больше отрицательных эмоций: страх от незнакомого, гнев на попытки оставить в группе, плач от хныканья и «плача за компанию» до постоянного приступообразного, депрессивные реакции.

Наберитесь терпения, и обязательно придут положительные эмоции.

Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы—период адаптации проходит в нормальном режиме.

Снижение социальной активности

Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Снижение познавательной активности

На фоне стрессовых реакций, ребенок может не интересоваться даже игрушками. В процессе успешной адаптации, малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, он все чаще подходит к игровым уголкам.

В период адаптации малыш может «растерять» навыки самообслуживания, стать «заторможенным» или неуправляемо активным, у него нарушается сон, аппетит, скудеет словарный запас и слабеет иммунитет. Все эти явления временные. При поддержке педагогов и родителей, к моменту завершения адаптации все процессы нормализуются. Главное помнить, что этот процесс индивидуален! Не

торопитесь, создайте дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

Чем может помочь мама

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Ребенку будет легче ходить в группу, уважая воспитателей. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший сад теперь ребенок ходит, какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

Создайте дома спокойную и бесконфликтную атмосферу. Будьте терпимее к капризам, переключите внимание на другую деятельность (игру).

Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.

Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

Небольшая любимая игрушка станет заместителем мамы, зоной психологического комфорта.

Сказка—помощница. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький зайка впервые пошел в садик, и как ему сначала было страшно, а потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре *ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком,* поэтому, ни в коем случае не прерывайте повествование, пока не настанет этот момент. Через игру и сказку малыш поймёт, что мама обязательно за ним вернется.

Учимся расставаться

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривая с ребенком, озвучивайте все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Обязательно скажите, что вы придете, уточните когда (после прогулки, обеда, сна...). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, *выполняйте свои обещания!*

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите уверенно, не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Четыре НЕ...

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать» – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом

«Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!». Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни комфортным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль,

что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

СПОКОЙНА МАМА – СПОКОЕН МАЛЫШ.

Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка. Это испытание для обоих. У мамы «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш. Она тоже нуждается в помощи и поддержке.

Чтобы помочь себе, нужно:

******быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье***.**

Чем меньше у мамы сомнений, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

******поверить, что малыш справится***.**

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой. Плач – это защитник нервной системы от перегрузки. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

******воспользоваться помощью***.**

В детском саду работают люди, внимательные к детям. Педагоги и психолог детского сада, наблюдающие за малышом, поддержат вас, рассказав о том, как проходит адаптация.

******заручиться поддержкой***.**

Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Как видите, многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормой для процесса адаптации. Вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Желаем лёгкого процесса адаптации!