

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ САДА



Отдавая ребенка в детский сад, родители переживают: как его встретят? Будет ли ему хорошо? Как помочь ему легче адаптироваться?

Попадая в незнакомую ситуацию, вынужденно вступая в общение с незнакомыми людьми, даже взрослый человек будет чувствовать себя некомфортно. Каково же тогда приходится 3-летним малышам?



По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы:

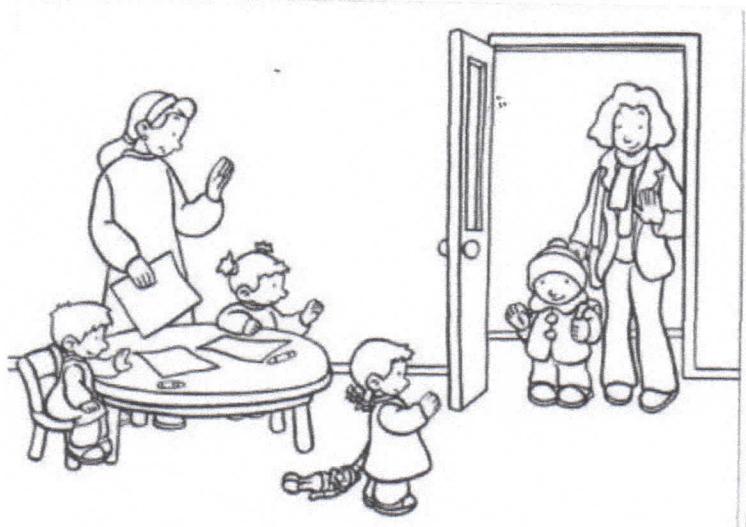
- 1– 6 дней – лёгкая адаптация;
- 6– 32 дней – адаптация средней тяжести;
- от 32 до 64 дней – тяжёлая адаптация.

Тяжелая степень адаптации - это наиболее неблагоприятный вариант. Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно. Малыш избегает, сторонится других детей или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Ребёнок выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

Средняя степень адаптации - эмоциональное состояние ребёнка нормализуется на протяжении первого месяца после поступления в детский сад. Отношение к близким – плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и

заинтересованным. На замечания и поощрения ребёнок реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения.

Легкая адаптация – ребёнок посещает садик без особых потерь, более или менее с желанием. Малыш спокойно входит в группу. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, настроение бодрое или спокойное. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны.



В период адаптации родители могут помочь своему ребёнку. Для этого желательно соблюдать ряд **рекомендаций**:

1. Познакомьтесь с режимом дня детского садика и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. Страйтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.
3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы зарабатываете деньги, чтобы покупать продукты, игрушки и др.
4. Рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.
5. Дома поиграйте в детский сад. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

6. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Не допускайте высказываний сожаления о том, что приходиться отдавать ребенка в детский сад. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку.

7. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад.

8. Уходите не задерживаясь, не оборачиваясь, - так малышу будет легче отпускать вас. Во время прощания демонстрируйте хорошее настроение, чувствуйте себя уверенно, общайтесь с ребёнком только доброжелательным тоном и обязательно уточните, когда заберёте его домой.

9. После детского сада погуляйте с ребёнком на детской площадке, в парке, *похвалите его за проведённый день*: «Молодец! Ты хорошо ведёшь себя, я горжусь тобой!», продемонстрируйте свою любовь и заботу.

10. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

11. На время прекратите посещение ребёнком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь *щадить его ослабленную нервную систему*.

12. Расскажите воспитателю заранее об *индивидуальных особенностях вашего ребенка*: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается

Помните, что предварительная подготовка детей к поступлению в дошкольное учреждение, и уверенность родителей в том, что вместе с педагогами они смогут решить все проблемы, позволит малышу максимально безболезненно привыкнуть к детскому саду.

