

## **Адаптация ребенка в детском саду**

### **Советы родителям**

До трехлетнего возраста ребенок связан с матерью «невидимой пуповиной». В течение этого времени мамочка и ее чадо полностью зависят друг от друга, и эта зависимость проявляется физической и эмоциональной связью. Но рано или поздно наступает момент, когда эту связь приходится несколько ослабить, так как ребенку пора идти в детсад. Это время сопряжено с огромнейшим стрессом не только для самого малыша, но и для его родителей. Ведь именно от их поведения во многом зависит то, как кроха перенесет адаптацию к непривычным для него обстоятельствам.

Очень часто процесс привыкания ребенка к садику сопровождается слезами, криками, истериками. Малыш нервничает и капризничает. Как избежать всего этого? Попробуем разобраться в этом и узнаем, что советуют делать родителям психологи, чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду.

#### **Подготовительный этап**

Сложнее адаптировать к детскому саду необщительных детей. В то же время это не означает, что у коммуникабельных деток всегда все проходит гладко. И в том, и в другом случае обязательна подготовка к детскому саду. В этом нелегком деле вам помогут следующие советы:

1. Учите своего ребенка знакомиться и общаться с другими детьми. Знакомство деток быстрее и легче проходит на детских площадках. Для начала покажите малышу на своем примере, как правильно это делать. Познакомьтесь с другими детьми и представьте им своего кроху. Полезными будут совместные детские игры.
2. Запишите малыша в детский развивающий центр. Обычно длительность занятий в таких заведениях не превышает двух часов, причем не каждый день. То есть малыш не будет испытывать стресса из-за долгого отсутствия мамы.
3. Узнайте режим дня в детском саду. Важно заранее приучить ребенка к режиму, установленному в дошкольном учреждении. Укладывайте его спать, кормите, выводите на прогулки в соответствующее время. Эта хитрость позволит вам свести к минимуму стресс, связанный с перестройкой на новый режим.
4. Обучайте ребенка игре. К сожалению, современные дети утрачивают игровые навыки, они теряют способность фантазировать, выдумывать развлечения и сочинять сюжеты для игры. А ведь именно это – основная «работа» малышей. С помощью игр они учатся общаться, находить общий язык с другими детьми, правильно выражать свои эмоции. Кроме того, игры

положительно ассоциированы с детским мышлением и воображением. Если ребенок может сам придумать развлечение и подключить к нему других, то и его адаптация в саду будет происходить гораздо быстрее. Поэтому, перед тем как отдать малыша в садик, попрактикуйте с ним различные ролевые игры, понаблюдайте за его реакцией на происходящее, обратите внимание, насколько быстро он способен «влиться» в процесс. Кстати, игры обеспечат ребенку содержательный и интересный досуг дома.

5. Договоритесь с руководством садика о посещении игровой площадки. Пускай ваш ребенок посмотрит, как играют другие дети, как происходит их общение друг с другом и с воспитателем.
  6. Рассказывайте малышу о садике. Говорите, сколько там развлечений, как его ждут другие детки, сколько радости испытает воспитатель при встрече с ним. В подробностях расписывайте многообразие развлечений и игр, которые непременно ему понравятся. Кроме этого, опишите ему примерный режим дня. Такие беседы позволят крохе получить вполне отчетливое представление о том, что его ждет. Это поможет избежать появления у него страха неизвестного, а также снизит уровень тревожности.
  7. Приучайте малыша к самостоятельности. В детском саду ребенку придется много чего делать своими силами. Так, будет полезно обучить его основам личной гигиены, чтобы в садике у него не возникало проблем с походами в туалет. Кроме того, позвольте ему самостоятельно одеваться и обуваться для прогулки. Не забывайте также прививать крохе культуру питания.
  8. Старайтесь укреплять здоровье ребенка. Стресс подрывает иммунитет. А это значит, что ОРВИ и простуды не заставят себя долго ждать. Поэтому еще на подготовительном этапе стоит позаботиться о физическом состоянии малыша и укреплять его иммунную систему. Не создавайте ему «тепличных» условий, не укутывайте кроху в несколько слоев одежды, не стоит постоянно держать дома все окна плотно закрытыми. Старайтесь как можно больше гулять с ребенком на улице, ходите в гости, не подогревайте ему питье, разрешайте бегать по квартире босиком.
- Если вы подготовите ребенка к садiku заранее, период адаптации его к дошкольному учреждению пройдет легко. Начало посещения детсада не станет стрессом ни для малыша, ни для его родителей.