

## Малыш поступает в детский сад

### Что такое адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения?

*Часто молодые мамы спрашивают: «А почему в новые наборные группы принимают малышей не всех сразу и не на целый день?».*

Отвечают специалисты дошкольного образования.

Ребёнок впервые приходит в детский сад. Из привычной домашней обстановки малыш попадает в совершенно новую, незнакомую и непривычную жизнь: незнакомые взрослые, дети, новые игрушки и новое окружение. К новым условиям надо привыкнуть. Что говорить, даже у первоклашек происходит школьная адаптация, привычка к школе, учителям. А тут малыш, которому от роду всего полтора года. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьёзная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий может сопровождаться тяжёлыми переживаниями, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребёнка. В среднем адаптация у детей раннего возраста длится 2-3 недели. В период адаптации возможность заболевания ребёнка особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма. Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье.

Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в детском саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению. Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в детском саду могут возобновиться после болезни, 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 со специалистом устраивать перерыв в середине недели.

## Советы родителям:

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

1. Готовьте ребенка к общению с детьми и взрослыми. Наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же тянется к общению, раскован...
2. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Называйте других детей в присутствии своего малыша по именам.
3. В первые дни посещения садика можно оставить малыша на 1 час, потом на 2 часа, т.е. чтобы привыкание было постепенное.
4. Обратите внимание на практические вещи: ребенок должен уметь сам есть, одеваться, пользоваться горшком.
5. Постарайтесь привести дневной режим малыша дома в соответствие с режимом в детском саду.
6. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите им об индивидуальных особенностях вашего ребенка
7. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее ночевать в садике и на утро снова с нею встретиться.
8. Отдав малыша, спокойно попрощавшись, немедленно уходите. Будьте артистичны, не выдавайте своего беспокойства.
9. Постарайтесь в первые дни не опаздывать, забирайте ребенка вовремя.
10. Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть просто плохим настроением.
11. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.
12. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Идеальных людей нет, но прояснить ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
13. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
14. В период адаптации эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня. Но ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
15. Разработайте вместе с малышом несложную систему прощальных знаков внимания, и ребенку будет проще отпустить вас.
16. Помните, что на привыкание к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитайте свои силы, возможности и планы.
17. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций.
18. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.