

## Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду

Для деток, привыкших постоянно находиться рядом с родителями, первые посещения детского сада становятся огромнейшим стрессом. Поэтому в этот период они, как никогда, нуждаются в понимании и поддержке взрослых.

### Особенности поведения детей в адаптационный период

Каждый ребенок – это личность, поэтому и адаптация в детском саду для каждого проходит по-разному. На ее продолжительность и особенности протекания способно влиять множество факторов. Большую роль в этом играет характер и темперамент ребенка, состояние его здоровья, атмосфера в семье, личность воспитателя, уровень подготовки к детскому саду и даже готовность самих родителей отдать малыша в дошкольное учреждение.

Некоторые дети практически с первых дней с удовольствием идут в группу, другие устраивают истерики, не желая расставаться с мамой. В коллективе малыши могут вести себя замкнуто или, наоборот, проявлять повышенную активность. Как бы то ни было, но практически всегда в период адаптации к детскому саду, **поведение детей существенно меняется**. Причем такие изменения наблюдаются и вне стен дошкольного учреждения. Некогда ласковые милые крошки, могут начать вести себя агрессивно, стать неуправляемыми и капризными. Дети могут много плакать, плохо есть и с трудом засыпать. Многие начинают часто болеть, у некоторых даже ухудшается речь. Не стоит пугаться подобным проявлениям, в большинстве случаев, это считается нормой. Дети, вырванные из привычной среды, пока просто не осознают, что с ними происходит и таким образом реагируют на переживания и нервные потрясения. Как только ребенок привыкнет к детскому саду, его состояние нормализуется.

Период адаптации может иметь разную длительность, это очень индивидуально. В среднем он занимает от одного до двух месяцев, однако может затянуться на полгода, а в некоторых случаях и больше. Например, намного сложнее проходит привыкание к детскому саду у часто болеющих или пропускающих садик детей.

## Подготовка к детсаду

В первую очередь необходимо позаботиться о подготовке малыша к детскому саду. Детям, которые проводили достаточно времени со сверстниками, которые обладают элементарными коммуникативными навыками и умеют себя обслужить, будет намного **легче привыкнуть к новым условиям**. Чем лучше у малыша будут развиты подобные навыки, тем меньше он будет испытывать физический и эмоциональный дискомфорт, пребывая вдали от родителей в незнакомом коллективе.

## Посещение детсада

Желательно, чтобы привыкание крохи к садикам проходило постепенно. Прежде, чем начать постоянно посещать дошкольное учреждение, изучите режим дня в Д/с и максимально приблизьте к нему образ жизни в семье. **Режим посещения детсада** на время адаптации, обычно, для каждого ребенка планируется и индивидуально, исходя из его особенностей. Первую неделю или две малыша лучше приводить на 1-2 часа, так он избежит продолжительных негативных эмоций от расставания с родителями. Хорошо, если сначала он будет проводить в садике не более 2-3 часов. Затем кроху можно будет оставить на обед. А примерно через месяц, когда он привыкнет к новым людям, стоит попробовать оставить его на дневной сон, а немного позже уже и на ужин.

## Как облегчить адаптацию

На время адаптации ребенка в садике, постарайтесь максимально снизить нагрузку на его нервную систему. Не посещайте шумные мероприятия и ограничьте просмотр телевизора. Уделяйте малышу как можно **больше внимания**, читайте ему книги, ходите на прогулки, играйте в спокойные игры перед сном. Старайтесь не критиковать, а тем более наказывать ребенка, лучше дарите ему свою любовь и тепло. Кроме этого, для облегчения адаптации можете воспользоваться следующими рекомендациями:

- Отведя ребенка в садик, не устраивайте долгих прощаний возле группы, это может спровоцировать настоящую истерику. Лучше твердо скажите крохе, что вам необходимо уходить и что вы придете за ним после обеда или сна.

- Не показывайте крохе своих переживаний, так как ваше волнение обязательно передастся и ему.
- Если ребенок слишком тяжело расстается с мамой, попробуйте чтобы в детский сад его отводили папа или бабушка.
- Одевайте ребенка в садик, только в удобные вещи, в которых он будет себя чувствовать свободно и раскованно и которые без труда сможет снять и надеть.
- На выходных придерживайтесь такого же режима, как и в детском саду.
- Не поддавайтесь на провокации и не обращайтесь меньше внимания на капризы ребенка.
- Не пропускайте детский сад без уважительной причины.
- Придумайте какой-нибудь мотив для посещения детсада. Например, там крохе обязательно будет нужно поздороваться с мишкой, куклой или в группе без него скучает машинка.

Основным **признаком успешной адаптации** будет нормализация как психофизического, так и эмоционального состояния малыша. Однако данные изменения, совсем не гарантируют того, что он будет с удовольствием ходить в садик. Ребенок по-прежнему, при расставании с вами, может плакать и грустить, но им уже будет принята необходимость посещать детский сад.