

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## **Зачем нужна адаптация ребенка в детском саду?**

Причин, почему родители отдают детей в детский сад – немало: кому-то уже пора выходить на работу, а ребенка оставить не с кем, кто-то преследует цель «социализировать» свое чадо. А кто-то отчетливо понимает: их малыш настолько любит других детей, что каждый уход с детской площадки – мини-трагедия. Но как бы то ни было, даже самому общительному и компанейскому ребенку нужно помочь адаптироваться в новой обстановке.

Когда бы ребенок ни начал посещать детский сад, ему необходимо время, чтобы привыкнуть к совершенно новому для него месту с новым режимом и абсолютно новым людям.

Малышу придется столкнуться с тем, что теперь он не единственный, а «один из» в незнакомом пока коллективе. Теперь необходимо продемонстрировать всем свою самостоятельность и умение жить, пусть даже несколько часов, без мамы и папы. А это настоящее испытание для вашего крохи.

## **Адаптация к условиям детского сада**

Адаптация подразумевает под собой постепенное приспособление организма малыша к неизвестным для него условиям. Чем младше ребенок, тем больше времени ему необходимо для этого и тем более мягким должен быть сам процесс. Спокойствие, понимание механизмов адаптации и отсутствие спешки в этом вопросе поможет и ребенку, и родителям избежать многих проблем, в том числе со здоровьем маленького человека.

Есть общие правила периода адаптации, о которых вам непременно расскажут в детском саду воспитатели. Если обобщить, то ребенок должен пройти следующие этапы: сначала вместе с родным ему человеком присоединиться, например, к прогулке с детьми, затем познакомиться с обстановкой в группе, дальше ребенок остается один на непродолжительное время, позднее до обеда, и только потом остается на сон и на целый день. Количество дней на каждый этап регулирует педагог в зависимости от конкретно вашей ситуации.

## **Адаптация родителей в детском саду. Советы родителям**

Прежде всего, уясните для себя – действительно ли детский сад необходим вашему ребенку? «Все водят, и мы будем», «Ему нужно общение», «Ну, зачем-то же он есть» и прочее – не причины. Психологи уже довольно давно говорят, что дошкольное учреждение – не обязательный этап развития ребенка. Он может прекрасно развиваться дома, общаться с детьми на детской площадке и в кружках, и в последующем – будет показывать прекрасные результаты в школе. Если вам уже пора выходить на работу – это другой вопрос.

Почему это так важно? Никто не может предугадать реакцию малыша на новые условия и новое окружение, в котором он окажется. Даже самые коммуникабельные дети могут испытывать трудности. Но когда нет четкой цели и понимания «зачем» со стороны родителей – это может отразиться на процессе адаптации в целом.

Еще до начала посещения детского сада начните придерживаться дома режима, если раньше его у вас не было. Попробуйте просыпаться сами и будить ребенка примерно в то время, в которое будете это делать в дальнейшем, и, соответственно, укладывать тоже раньше. О важности сна можно говорить долго. И сами представьте, кому понравится вставать ни свет ни заря и идти в непонятное место, где даже мамы не будет?!

Заранее готовьте и себя, и ребенка к тому, что вас ожидает расставание на определенное время. За несколько дней начните приходить к детскому саду, показывать его малышу; рассказывайте, что скоро он будет сюда приходить и играть с другими детишками, а потом вы будете его забирать и идти домой. Дети любят предсказуемость и определенность. Говорите об этом дома, на прогулке; настраивайтесь на позитивный результат. И ни слова про то, что ребенок может плакать или ему будет грустно – он запомнит эту установку, и обязательно неосознанно продемонстрирует ее.

Когда малыш играет на детской площадке, вы находитесь в поле его зрения, и это добавляет ему уверенности и спокойствия. А когда вы приводите свою кроху в совершенно новое место и уходите – это шок, стресс и паника для большинства детей. Не культивируйте в себе мысль, что вы плохая мать (или отец), раз подвергаете свое чадо таким переживаниям. Нет, ни в коем случае. Это обстоятельства. Лучшее, что вы можете сделать, не планировать на ближайшие пару часов, как отведете малыша в сад, ничего. Чтобы в случае настоящей истерики, вы всегда смогли прийти к нему и забрать.

И, конечно, огромную роль в этом вопросе играет опыт и компетентность воспитателя, который сможет максимально быстро понять чувства ребенка, не злиться на него и отвлечь. Большинство психологов и педагогов сходятся во мнении: когда наступает этап оставления ребенка одного, родители должны уходить и перед этим озвучивать это ребенку. Лучше уйти на 20 минут и вернуться, чем сидеть в сторонке на стульчике, а потом незаметно исчезнуть. Такой поступок со стороны мамы или папы, «без предупреждения», так сказать, воспримется ребенком еще болезненнее: вы его по факту обманули. В будущем, малыш может просто отказываться вас отпускать и идти играть с другими детьми.

Да, ваш ребенок может чаще начать болеть различными респираторно-вирусными инфекциями. В этом нет ничего страшного, ведь иммунитет малыша тоже адаптируется к тому, что теперь вокруг ребенка не только мама с папой, но и другие люди. Более устойчивые дети болеют реже, а кто-то – будет посещать детский сад в режиме «неделю ходим – две болеем». Так бывает. Но как сложится с вашим малышом – нельзя предугадать.

Понимая, что для ребенка начало посещения детского сада – это стресс, постарайтесь не совмещать это событие с другим потенциальным стрессом для него, к примеру, отказ от груди или соски, упорное приучение к горшку, переезд. По возможности, займитесь этим вопросом в уже спокойное для малыша время, чтобы не получить лишние истерики, откаты в адаптации и, в худшем случае, неврозы.

Ваша любовь, здравомыслие и спокойствие обязательно помогут ребенку как можно скорее адаптироваться к новым условиям и получать удовольствие от общения с другими детьми.