

**Хаертдинова А.Р.**

Вы собираетесь отдать ребёнка в детский сад. Конечно, у вас возникает очень много вопросов и волнений по этому поводу. Как сделать процесс адаптации ребёнка к новым переменам более легким?

Все дети реагируют на первый визит в детский сад по-разному. Одни не замечают, как ушла мама, другие – плачут сразу, как переступили порог учреждения, чувствуя интуитивно неблагоприятные перемены. В большинстве случаев процесс адаптации требует больших эмоциональных и физических затрат со стороны ребёнка, поскольку их жизнь меняется кардинально. Весёлый призыв мамы: «Идем в детский сад!», для ребёнка означает:

- отсутствие близких рядом;

- строгий режим дня;

- подчинение незнакомому до этого времени человеку;

- уменьшение личного внимания.

Все это вызывает негативное отношение к детскому садику. Многие дети адаптируются в течение 3 недель, у других тревожное состояние наблюдается и после 2-х месяцев пребывания в детском саду. Если адаптация затянулась до 3 месяцев, то требуется вмешательство психолога.

Адаптация ребенка к детскому саду пройдет легче, если родители будут выполнять следующие требования.

Ребёнка следует готовить к детскому саду за несколько месяцев, а лучше за полгода. Для этого поиграйте дома в детский сад с игрушками, расскажите сказочные истории про садик, погуляйте на территории сада. Ещё лучше заранее познакомиться с воспитателем и побывать в группе вместе с малышом.

Поскольку в адаптационный период все силы организма направлены на привыкание к новым условиям, страдает иммунитет ребенка. Поэтому в адаптационный период особое внимание уделите правильному питанию, режиму бодрствования и отдыха.

Навыки самостоятельности. Прививайте ребенку самостоятельность. .Учите его самостоятельно одеваться, ходить на горшок.

Рацион питания подобный садовскому. Поскольку питьё и еда являются залогом уравновешенного состояния, ребёнку будет лучше увидеть в садике привычную ему еду. Основой рациона в саду являются каши, сырники и творожные запеканки, разнообразные котлеты, омлеты, супы.

Некоторые особенности поведения малышей в период адаптации (слезы, нервозность, капризы) пугают родителей, они начинают задумываться «Почему он так себя ведет?».

В первые дни познавательная активность ребёнка снижается. Пропадает даже интерес к игрушкам. Многие дети просто отсиживаются в стороне. Успешная адаптация завершается короткими вылазками к игрушкам, затем постепенным освоением территории группы и познавательными вопросами воспитателю.

У ребенка может также наблюдаться снижение социальной активности. Ваш кроха был самым общительным, с удовольствием играл с другими детьми, а теперь стал беспокойным и замкнутым. Внимательно следите за ребенком, разговаривайте с воспитателем. Понятно, что ребенку нужно время, чтобы прийти в себя и привыкнуть к новому. О положительной динамике адаптации можно судить, если малыш стал взаимодействовать с воспитателем, слушаться его, играть с другими детьми.

Отрицательные эмоции ребёнка по поводу расставания – оправданы сменой привычной обстановки. Если малыш через несколько минут успокаивается после ухода родителей, то адаптация проходит нормально.

Дневной сон в первые дни может быть тревожным. Будьте готовы к этому. Нервозность, расстройство сна может наблюдаться также и дома. Будьте терпеливыми, уделяйте малышу внимание, побольше разговаривайте с ним и все отрицательные эмоции скоро пройдут.

Снижение аппетита или отсутствие его вообще связано с непривычной едой (по виду или вкусу) и стрессовым состоянием. Добрым знаком является восстановление аппетита, пусть даже кроха съедает не всю порцию.

У некоторых детей могут появиться особенности речи, словарный запас может обеднеть, могут появиться «облегчающие» предложения и слова. Не переживайте, к концу адаптационного процесса речь восстановится.

В период адаптации снижается детский иммунитет, сопротивляемость организма к инфекциям не столь велика, поэтому ребёнок может заболеть.

Дома окружите ребёнка бережной обстановкой, вниманием и заботой, поскольку нервная система малыша работает на полную мощь. Если ребёнок жадничает, не хочет делиться своими игрушками с другими детьми, капризничает, ведет себя не адекватно, будьте терпимы. Обнимите и успокойте кроху.

Самый первый страх, который мучает всех детей, что родители бросят их, не заберут вечером. Убедите ребенка, что это не так. Со временем, когда он поймет, что мама всегда приходит, после того, как малыш поспал, он будет знать, что происходит и успокоится.

Никогда не говорите плохо о садике или воспитателях в присутствии малыша, даже если у вас есть все основания. Если ребёнок будет ходить в группу, ему будет намного легче, если воспитатели будут для него авторитетами. Наоборот похвалите малыша в присутствии посторонних, расскажите с гордостью, что он посещает детский сад, это подстегнёт самолюбие крохи. Дайте ребёнку с собой в садик мягкую игрушку, обнимая её, он будет вспоминать родных и домашнюю обстановку.

И, конечно же, поддержка нужна и маме. У неё тоже рвётся сердце, когда она видит переживания своего ребёнка. Прежде всего, вы должны быть уверенны, что вашему малышу необходимо посещать садик. Старайтесь быть спокойной и сохранять ровный голос при общении с ним. Ведь дети сканируют чувства своих мам, а спокойствие мамы передастся и ребенку. И, конечно, делитесь опытом и своими ноу-хау в адаптации к садику с другими мамочками. От всей души желаем вам, чтобы ваш ребенок ходил в садик с удовольствием и никогда не болел!