

*Борина Анастасия Александровна,
воспитатель,
Цапалюк Наталья Александровна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 167», г. Иваново*

ВСТРЕЧАЕМ С РАДОСТЬЮ

И вот, родители свой выбор вы уже сделали. Как же теперь сделать так, чтобы этот выбор устраивал и РЕБЁНКА? Чтобы каждый раз, оставляя ребенка в детском саду, родители уходили со спокойной душой, зная, что ему хорошо и комфортно. Поэтому, когда на семейном совете решено, что малыш должен пойти в детский сад, надо постараться за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

Когда ребёнок отделяется от семьи и идёт в детский сад, жизнь и взрослых, и детей меняется. Детский сад – незнакомая и неизученная ребёнком среда. Она доброжелательна и вместе с этим заставляет его быть «один на один» с внешним миром. Это место привлекает и пугает ребёнка одновременно. Воспитатели и персонал ДОУ делают всё, чтобы оказать благоприятное впечатление и смягчить переживания ребёнка в этот период, который принято называть адаптацией.

«Адаптация» (лат.) — это освоение нового пространства, приспособление к новым условиям существования.

Многие дети в начале адаптации испытывают стресс. Он может проявляться следующими состояниями:

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

- регрессия психологических умений – ребёнок, как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель;
- снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребенка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, но самое печальное – это нескончаемые простуды.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса:

1. Легкая адаптация.

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций:

- ребенок охотно идёт на контакт со взрослыми и сверстниками;
- ребенок нормально ест;
- нормализуется сон.

2. Средней тяжести.

Адаптационный период не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет. При наблюдении за ребёнком можно отметить:

- с трудом расстаётся с матерью, плачет;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- не отказывается общается со сверстниками и воспитателем.

3. Тяжёлая адаптация.

Малыши с тяжёлым типом адаптации встречаются редко. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. Основные особенности:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики в течение долго времени;

- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что он обещал не плакать, - тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста ещё не умеют держать слово. Лучше ещё раз напомните, что вы придёте.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет любимым.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это не хорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу предстоит оставаться в садике полдня или даже целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Полезные советы:

- Научите ребенка навыкам самообслуживания: есть, одеваться, пользоваться носовым платком, проситься и ходить на горшок.
- Не оставляйте ребенка в период адаптации на целый день.
- Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.
- Не перегружайте ребенка посещением общественных мест.
- Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребенка.
- Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте за их сохранность.

- Каждое утро проверяйте содержимое карманов ребенка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и.п.
- Расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка; о его состоянии здоровья.
- Не давайте ребенку в детский сад еду: конфеты, печенье, семечки, хлеб.

Выполнение предложенных рекомендаций поможет успешно адаптироваться в новой жизненной ситуации не только детям, но и родителям!!!