

## **Адаптация ребенка к саду**

У многих родителей возникают проблемы при отводе ребенка в детский садик. Каждое утро превращается в целую страшную историю, когда малыш плачет, истерит, не хочет кушать, одеваться и идти. Адаптация ребенка к саду занимает определенный период времени. Если родители и воспитатели совершают здесь ошибки, тогда первый опыт социального привыкания становится неудачным и запоминается надолго.

Поскольку ребенок кардинально меняет свой распорядок дня, он должен к этому привыкнуть. Если родители и воспитатели его в этом не поддерживают, тогда данный процесс становится еще более тяжелым. Во-первых, не следует требовать от ребенка спокойствия. Даже взрослые люди, когда у них кардинально меняется жизнь, переживают, пребывают в стрессовом состоянии. Во-вторых, следует успокаивать малыша и устранять его страхи, которые часто обостряются в данный период.

Впервые ребенок приходит в детский садик в 2-3-летнем возрасте. В этот период адаптация становится самой тревожной. Если обратить внимание, то многие детки идут с интересом в новое место. Рядом находится родитель, который держит за руку и показывает новое место, где есть много игрушек и деток. Естественно, ребенка это увлекает, он переключает свое внимание, начинает играть. Именно в этот момент родители часто без прощания уходят, оставляя ребенка в детском садике, чтобы избежать плача и истерик, если они скажут, что должны оставить ребенка. А теперь представьте, как себя чувствует малыш, который начинает искать маму или папу, с которым пришел в детский садик, а тот вдруг внезапно исчез. Малыш ощущает себя ненужным, брошенным или потерянным. Для него это стресс, поскольку он думает, что потерялся навсегда. Но тут возвращается родитель и забирает ребенка. На следующий день малыш будет плакать при одном упоминании о том, что он идет в детский садик, поскольку уже пережил тот стресс, когда потерялся. Теперь оставить его в детском саду будет очень сложно, поскольку он просто боится, что за ним не вернуться (и он не знает, во сколько это будет). В первые дни адаптации у разных детей наблюдаются различные расстройства. Это вполне нормально для периода адаптации.

**Как адаптировать ребенка к саду?** Самое активное участие в адаптации ребенка к саду принимают родители. Привыкание должно происходить еще до того, как он пойдет в ДООУ. Нужно рассказывать

интересные истории о том, как будет ребенку в детском садике, говорить о новых знакомствах с детьми, прогуливаться вокруг детского садика и наблюдать за другими детками, которые уже в нем находятся, играть в ролевые игры «Детский сад» и т. д.

Адаптировать ребенка к саду легко, если заранее ему рассказать о том, что его там ждет и как быстро он будет возвращаться домой к родителям. Хорошо, если родители первые дни, когда ребенок начинает посещать детский садик, будут рядом. Пока он знакомится с новыми детками и общается с воспитателями, рядом должны быть мама или папа. Это даст ему уверенность и защиту, пока он только знакомится с новой обстановкой.

Также рекомендуется родителям за пару месяцев до первого прихода крохи в детский сад изменить его режим дня. Узнайте в ДООУ, какого режима дня они придерживаются, и создайте такой же режим в домашних условиях, чтобы малыш к нему привык. Чем больше дом будет похож на детский садик, тем легче ребенку будет к нему привыкать. Если необходимо, то позвольте ребенку взять в детский садик его любимую игрушку, чтобы она не только его защищала, но и создавала ощущение, что о нем не забыли.