

## Адаптация к ДОО

Ваш малыш подрос. Пора в детский сад. Это важное событие в жизни малыша. Прежде чем готовить ребенка к детскому саду, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы: познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, какой режим, каковы требования и т.п.). Желательно предварительно познакомиться с воспитателем и няней группы, в которую будет ходить ваш ребенок, рассказать о его особенностях, привычках, интересах и т.д.



Когда малыш приходит в детский сад, он попадет в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может повышаться его температура без видимых причин.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая, и все навыки у него восстановятся.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

Отчего зависят длительность и характер адаптации?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от возраста. Наиболее трудно приспособляются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 1 года 8 месяцев- 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться довольно устойчивые привычки, а возможности к их перестройке еще нет.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы.

Одни дети в первые дни пребывания в детском саду громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая все бурным протестом. Но вот проходит два-три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит, сон, он охотно общается с воспитателем и детьми.

Есть дети, которые в первые дни в детском учреждении внешне ведут себя спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут предложенную им игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители за таким ребенком - он с плачем бросается к ним. Подобные

дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Такое внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться очень долго и привести к заболеванию. *На характер адаптации оказывает влияние и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни.* Малыш значительно легче приспособится к условиям детского учреждения, если в семье он жил по режиму, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу, у него сформировались необходимые навыки самообслуживания и общения.

Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы из семенного окружения. В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, которая бы помогала ему эмоционально адаптироваться в мире чужих вещей.

Готовя ребенка к детскому саду, следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка - действительно фактор риска для его здоровья. Дело здесь не только в том, что у воспитателя и у няни «на руках» много детей, и они не успевают вовремя всех умыть, одеть. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться.

Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка: легко ли расстегиваются пуговицы, петельки. Расширьте петли у нового платья, по возможности замените сложные застёжки на более простые. Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

Что еще могут сделать родители для подготовки ребенка к посещению дошкольного учреждения? Желательно побывать с малышом на участке садика, показать, как дети гуляют, как им весело, чем они занимаются.

Познакомьте его с обстановкой в группе, с работниками детского сада; покажите его кроватку, шкафчик для одежды, место за столом, туалетную комнату.

Это создает положительный настрой у малыша.

Продумайте на какое время вы будете оставлять малыша в детском саду первые дни. Вначале лучше сводить его на одну прогулку. Такая ситуация понятна ему, потому что он уже гулял во дворе с другими детьми. Потом на час-два, затем до обеда, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (называйте ее по имени, отчеству), игрушки в группе. Постарайтесь не оставлять воспитателю плачущего ребенка. Зная особенности характера своего малыша, посоветуйте педагогу подойти с ним к окну и помахать вам рукой, взять его на руки, предложить игрушку. Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе.

Важно знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. Проявите к своему малышу максимум внимания, чуткости. Компенсируйте в семье возможное недосыпание, недоедание в детском саду.

Постарайтесь в этот период оградить ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т.п.).

***Если вы последуете все советам, которые мы предложили, вашему малышу будет легче привыкнуть к детскому саду.***