

A photograph of two young children, a girl and a boy, smiling and looking out from a circular opening in a dark brown wooden tunnel. The background behind them shows green foliage.

ГАЙД "ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД"

A photograph of two children sitting on a light-colored floor, playing with various toys. One child is wearing a red shirt and the other a white patterned shirt. There are green toys, including a dinosaur and a tree, and a wooden knife on the floor.

Адаптация
ребенка в
детском саду

***В жизни каждой мамы наступает этот момент
– ребенок поступает в детский сад!***

До этого, круг его общения сводился к семье, ближайшим родственникам и друзьям родителей. Теперь он значительно расширится, в нем появятся новые взрослые и дети, новые правила, ему придется осваивать разные способы общения и взаимодействия, приспособливаться и учиться, в общем, делать первые шаги в направлении к большому социальному миру. Все это волнительно не только для маленького человека, но и для мамы, с которой все это время были практически неразлучны. Конечно, волнение мамы понятно, и это вполне нормально. Однако, бывают случаи, когда мама не просто испытывает легкое волнение, а находится в состоянии постоянного нервного напряжения от того, что придется отдавать ребенка в учреждение дошкольного образования. Одна мысль о том, что придется привести и оставить там своего малыша наводит тихий ужас и тахикардию. Что же делать такой маме?

Для начала предлагаем вам выполнить просто упражнение, которое поможет вам понять для чего вам нужен детский сад и какие страхи вы испытываете по поводу поступления ребенка.

ЧТО ЧЕРЕЗ НАМ НУЖЕН ДЕТСКИЙ СЛУЖ

МОИ СТРАХИ

После того как заполните столбцы, прочитайте данный гайд, если страхов больше - сделайте соответствующие выводы!

Что такое адаптация?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

- ✓ отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники
- ✓ необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок
- ✓ нужно взаимодействовать с другими детьми
- ✓ уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15-20 малышами)
- ✓ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

ВАЖНО! Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается 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, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки
- ✔ 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 ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

Степени адаптации

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей дошкольного возраста.

ЛЕГКАЯ АДАПТАЦИЯ

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2-4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребят и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- ✓ он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении
- ✓ при обращении смотрит в глаза педагогам
- ✓ способен озвучить просьбу о помощи
- ✓ первым идёт на контакт с ровесниками
- ✓ способен занять себя на короткий промежуток времени
- ✓ с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок

- ✓ адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики
- ✓ рассказывает родителям, как прошел день в детском саду.

СРЕДНЯЯ АДАПТАЦИЯ

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- ✓ с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки
- ✓ при отвлечении забывает о расставании и включается в игру
- ✓ общается со сверстниками и воспитателем
- ✓ придерживается озвученных правил и распорядка
- ✓ адекватно реагирует на замечания
- ✓ редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

ТЯЖЕЛАЯ АДАПТАЦИЯ

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- ✓ нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми

- ✓ слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени
- ✓ отказ заходить из раздевалки в игровое помещение
- ✓ нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку
- ✓ агрессивность либо замкнутость
- ✓ неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

ВАЖНО! Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОУ.

Этапы адаптации

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

Первый этап – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность. Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

Вторую фазу называют умеренно острой, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

Третий этап – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

Подъем 6.45-7.45
Завтрак 8.40-9.00
Второй завтрак 10.00-10.10
Прогулка 10.10-11.20
Обед 11.20-12.00
Дневной сон 12.00-15.00
Подъем 15.00-15.20
Полдник 15.20-15.40
Прогулка 16.45-18.15
Ужин 18.15 -18.45
Ночной сон с 21.00

Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком – в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.



До поступления ребенка в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, заранее договорившись с воспитателем, во время которых, по возможности, приобщайте ребенка к совместным игровым действиям с другими детьми.

Рассказывайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, его ждут

воспитатели, дети.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло - осенью он сможет ходить сюда.

Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садике привычки (сосание пустышки, бутылочки, пальца, привычки к укачиванию, кормление с книжкой и др.), то отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договорённости с персоналом.



Мифы о детском саде

Мы знаем, что такое детский сад изнутри. А еще заметили, что среди родителей витает много мифов по поводу посещения детьми сего учреждения. Мы хотим рассмотреть некоторые из них.

МИФ № 1 дети в саду постоянно болеют

Отчасти, это действительно так. Правда, болеют. Но есть оговорка: не все и не всегда.

Если Ваш ребенок впервые пошел в детский сад, то первые полгода–год он действительно может много болеть. С точки зрения психологии – стресс для ребенка, который ему необходимо пережить.

Естественно, что организм «даст сбой». С точки зрения медицины – инфекции в таком количестве организм ребенка встречает первый раз. Имунитету необходимо научиться с ними «работать».

Здесь важно то, как протекают болезни. Если процесс проходит относительно легко, не вызывая осложнений, то и беспокоиться не о чем. Малыш обязательно справится!



Если же болезни затягиваются, и каждая простуда оборачивается бронхитом или, хуже того, воспалением легких, то это повод задуматься.

Возможно, иммунитет ребенка изначально «оставлял желать лучшего», а стрессовая ситуация усугубила положение. Тогда консультация иммунолога и педиатра необходима.

Возможно, проблемы носят психологический характер. Тогда необходима консультация психолога.

Возможно, причина в повышенной тревожности мамы по поводу адаптации ребенка.

В любом случае родителям важно помнить, что часто болеющий ребенок может стать для них действительно мифом. В том случае, если к адаптации подойти во «всеоружии»: закалять ребенка, готовить его «морально», спокойно относиться к процессу самим.

МИФ № 2
дети, которые не могут привыкнуть к детскому саду

Это точно, миф.

Почему мы так думаем?

А потому что сад – дело вовсе не обязательное. И когда начинаешь глубже копать ситуацию такого ребенка, то, как правило, понимаешь, что проблемы в том, что родители это так считают.

Поэтому этот миф путем замены слов назвали бы вполне таким существующим фактом «Не садичные родители. Дети, которые никак не привыкнут к детскому саду».

Такое встречается часто:



«Вроде как путевку дали, не пропадать же...»

«Ему со сверстниками надо общаться...»

«Ребенку необходимо общество...»

А когда спросишь маму «А как Вы пережили то, что ребенок пошел в сад? А считаете ли Вы указанные причины действительно важными для Вас?», то выясняется, что причина в маминой «неготовности» оторвать от себя ребенка. То есть мама привела для себя, безусловно, важные доводы пользы детского сада. Но внутри у нее все «сжимается в комок» от нежелания отпускать от себя ребенка.

Она не готова! Более того четкого и уверенного осознания того, что ее ребенку нужен сад тоже нет! Особенно если и на работу не нужно торопиться.

Вот и обслуживает ребенок мамины потребности, не отходит от нее. Сплошная пытка и для мамы, и для малыша, который через определенное время этих мучений становится «не садичным».

Но! Маму можно понять! Ей на самом деле
тяжело

Милые мамы!

Если Вы чувствуете, что не готовы отпускать ребенка «в большой мир», но понимаете, что рано или поздно сделать это придется, то необходимо себя «перенастроить».



МИФ № 3
ребенок целый день будет плакать

Миф. Может хныкать, периодически разрыдаться, да. Но так чтобы все время навзрыд, нет...

Почему?

Воспитатели живые же люди. Ваш ребенок в группе – не единственный. Даже при условии, что все дети спокойны – уровень шума в группе очень высокий.



Поэтому воспитатели сделают все, чтобы успокоить Вашего малыша: посадят его на колени, будут держать за руку все то время, что требует малыш, смотреть с ним в окошко и ждать маму.

Хотя плакать ребенок, вероятнее всего, будет. Есть, конечно, единицы, которые

не режут, но в большинстве ...

Много слез и крика стоит ожидать родителям по утрам. Для малыша момент расставания самый трагичный.

Некоторые детки начинают плакать уже с вечера. Сама фраза «Завтра в садик» вызывает бурю негодования. Уговаривать ребенка хорошо себя вести и прекратить плакать при этом совершенно бесполезно. Лучше посочувствовать – ему, правда, тяжело.

В любом случае, милые родители, нужно усвоить! Если уж отвели ребенка в сад – сделайте усилие и начните доверять воспитателям. Они справятся. Обязательно найдут способ успокоить Вашего малыша.

Как правило, 90% ребятшек успокаиваются через 10-15 минут после ухода мамы.

Безусловно, в группе он может тихонечко плакать и грустить на стульчике.

Может снова громко разреваться при выполнении некоторых режимных моментов, например, если все дети дружно начнут собираться на прогулку.

Нужно дать ребенку право на эти эмоции.

Пусть лучше плачет, чем держит в себе. Есть такие слезы, которые нужно выплакать. Это как раз случай тех самых слез.

Слезы по утрам могут наблюдаться еще довольно долгое время.

При этом если ребенок быстро успокаивается после ухода мамы,

Болеет не больше положенного, у него хороший аппетит, он идет на контакт, то такие слезы – не показатель дезадаптации.



Возможно, эти слезы – исключительно «концерт для мамы», возможно, малышу просто сложно переключиться с режима дома на режим сада, возможно, ребенку сложен сам факт того, что мама уйдет. Он имеет право на такую реакцию. Главное – не делать из нее проблемы ни маме, ни воспитателю. И ни в коем случае не стыдить и не ругать за это ребенка!

МИФ № 27

ребенку будет плохо, ведь детей много, а воспитатель один

Миф. Хотя поначалу может казаться, что та еще реальность.

На самом деле, первые дни, а может быть, и недели ему действительно будет плохо. Но нужно понимать, что это – лишь острая реакция на стресс.

Первые дни ребенку нереально страшно!

Но рано или поздно сквозь свои слезки малыш увидит, что его никто не кусает, не обижает, а, напротив, пытаются завлечь игрушкой и накормить. Вот тогда-то и можно хлопать в ладоши от радости!

Готово! Теперь с каждым днем все больше он будет видеть то, что в группе вполне себе интересно. Игрушки совсем другие. Воспитатель с ребятами лепит, рисует, читает им книжки, а еще и в «гости» к ним игрушки разные на занятия приходят. Песни поют, на улице бегают... Понятно, что скучать нет особо времени.

Факторы влияющие на процесс адаптации



Прежде всего, течение периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении. Чем раньше дети поступают в дошкольное учреждение, тем, обычно они хорошо и быстро привыкают к новым условиям жизни. Длительность и тяжесть привыкания к изменившимся условиям зависит и от предшествующих условий воспитания в семье.



По-разному привыкают дети одного и того же возраста в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Одни дети в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже входят в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.



Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали много разнообразных впечатлений, жили в разнообразных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче привыкают к новым условиям.



Дети с тяжелым анамнезом (с отягощенной наследственностью, патологией беременности и родов), часто дают тяжелую адаптацию.

Как собрать ребенка в детский сад?



Перед тем, как вести своего малыша в детский сад, необходимо проверить, правильно ли он одет, соответствует ли его одежда температуре воздуха.



Особое внимание стоит обратить на обувь. Она должна соответствовать размеру ноги, проверьте застежки и завязки. Самой предпочитаемой обувью для нахождения ребенка в детском саду остаются сандалии на липучках. Но в яслях лучше обуть малыша в кожаные тапочки с задником, их легко снять и надеть.



Принесите достаточное количество сменной одежды. Как правило, воспитатели просят оставлять в шкафчике полный комплект запасной одежды: трусики, носки, футболки, штанишки или платье. Они пригодятся, если ребёнок обольётся или испачкается и ему нужно будет переодеться. Приобретите два плотных пакета: в один положите чистый комплект одежды, а второй оставьте для под грязную одежду.



Одежду малыша по возможности промаркируйте. В саду дети часто путают вещи, а порой где-то их забывают. На этот случай можно заказать нашивки с именем и фамилией ребёнка или подписать одежду самостоятельно. На одежде некоторых фирм для этого предусмотрено специальное место.



Не забудьте про носовой платок или салфетки, простые бумажные и влажные. Они необходимы ребенку, как в помещении, так и на прогулке. Простые салфетки помогут при насморке, а влажные - если надо будет что-то быстро протереть.



На время сна дети обычно надевают пижаму, но, если в помещении жарко, можно обойтись и без нее.



Если у вас дочка, есть смысл положить в шкафчик расчёску и резинки для волос: резинки теряются, поэтому лучше сразу оставить запасные.



Одежда для прогулок. Собрать ребенка на прогулку не представляет труда, так как эта процедура ничем не отличается от прогулок вне детского сада. Несколько несложных условий: обувь, желательно, без шнурков (на молниях или липучках), куртка лучше, чтобы застегивалась на молнию, а не пуговицы. Шапку лучше выбрать на липучке или еще лучше – вязаный шлем. Шерстяная манишка или снуд, одевающаяся через голову, прекрасно заменит шарф. Перчатки постарайтесь заменить на рукавички, и они должны быть пришиты к резинке, закрепленной на куртке, – так их будет несложно снять и просушить.



Во время прогулки ребенок может испачкаться. И если вы переживаете за чистоту одежды (и у вас есть возможность), то можно в детский сад принести второй комплект верхней одежды для прогулок. В ней ребенок может с удовольствием гулять, а домой пойдет в чистой.



Или можно приобрести непромокаемую детскую одежду. Она прорезиненная, грязезащитная и не подведет в непогоду.

Первый день в детском саду

Несколько рекомендаций для того, чтобы первый день прошел успешно!



Одно из главных условий – малыш может посещать детский сад если он полностью здоров.



Приведя малыша в детский сад, постарайтесь не нервничать и тем более не показывать свою тревогу ребёнку. **ПОМНИТЕ!** Что тревога и беспокойство родителей передается детям.



Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается и т.д.



Желательно в первые дни приводить ребенка на несколько часов (1-2 часа) или только на прогулку. На прогулке условия напоминают условия домашнего двора, ребенок чувствует себя безопасно. Мама спокойно общается с педагогом, а ребенок понимает, что незнакомой ему тете можно доверять.



Первые дни (если в вашем детском саду есть адаптированные встречи) можно находиться в группе некоторое время и поиграть с ребенком, а также понаблюдать как он ведет себя в группе сверстников. А потом уйти домой вместе с ребенком. Перед уходом обязательно попрощайтесь со всеми (детьми, родителями, педагогами) и пообещайте, что завтра придете снова. Такая ознакомительная экскурсия вместе с мамой помогает малышу почувствовать себя более уверенно и безопасно, а также познакомиться с педагогами и другими родителями.

Привыкает быстро к детскому саду

Чтобы ваш сынок или доченька быстрее и легче привыкли к новым условиям, а именно к детскому саду, вам необходимо:



В первую очередь уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка: минимизировать просмотр телевизора, больше времени уделять совместным спокойным играм с ребенком, беседовать с ребенком, интересоваться его мнением о садике, акцентировать внимание на положительных моментах. Не следует посещать шумные мероприятия, негативно реагировать на изменения в поведении ребенка.



Говорить малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, как вы рады что малыш ходит в детский сад.



Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!



Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Таким образом, малыш поймет, что здесь безопасно и

можно строить отношения с детьми и взрослыми. Это поможет ему легче привыкнуть.



Выстроить хорошие отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми.



Быть снисходительными и терпимыми к другим. Идеальных людей нет, но прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.



Воздержаться от обсуждения в присутствии ребенка детского сада с отрицательной стороны, очень важен положительный настрой, если вы считаете, что детский сад замечательное место для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок. Ни в коем случае нельзя наказывать или «пугать» ребенка методом: «будешь себя плохо вести, заберу тебя последним из садика» или «не знаю, как ты пойдешь в детский сад, ты же ничего не умеешь»



Не устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время. Можете придумать «прощальной ритуал», например, помашете ему в окошко. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).



Придумать, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?



Разрешить ребенку брать с собой в детский сад игрушки, с ней он будет чувствовать себя более безопасно. Это частичка его дома, которая помогает ему справиться с трудной ситуацией. Или он может поделиться игрушкой с друзьями.



Дома играть в детский сад, это поможет выяснить настрой ребенка, а также узнать, как проходит день.



Постарайтесь без перерывов посещать сад в период адаптации, исключение - болезнь с температурой.



Приучать ребенка к самостоятельности. Если ваш ребенок ходит на горшок, может сам кушать и одеваться, ему будет легче адаптироваться, он будет чувствовать себя более уверенно. Научите ребенка ходить в туалет не тогда, когда «очень хочется», а заранее (перед прогулкой, перед сном).



Укреплять иммунитет ребенка. Одевайте ребенка по погоде, а не держите в тепличных условиях, гуляйте чаще на улице, если дома 20 градусов, ребенок может ходить дома босиком и в трусиках. Хорошо укрепляет иммунитет хождение босиком летом, а также водные процедуры.



Научить ребенка общаться. Для этого ходите в гости и приглашайте к себе гостей ровесников вашего ребенка, ходите на детские площадки, учите ребенка просить игрушки и делиться игрушками, учите знакомиться (сначала сами спрашивайте, как зовут детей и представляйте своего), учите детей играть в совместные игры (покатать мячик, догонять друг друга). Дайте понять ребенку, что общаться и играть с другими детьми весело и интересно.



Поддерживать эмоционально малыша в этот непростой для него период. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, помните, что на привыкание к детскому саду ребенку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.

Как снять эмоциональное напряжение у ребенка



Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.



Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность *уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.* Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.



Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он *посидит на коленях у родителей*, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.



Постарайтесь, *забирать ребенка из детского сада не очень поздно*. Гуляйте с малышом как можно больше на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. *Дети очень ценят прогулки вдвоем*.



Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь, домой. Это или музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги, всё это является для него источником стихийной психотерапии.



Поиграйте с ребёнком, ведь игра - один из лучших антистрессовых приёмов. Она позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться. Только помните: «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.



Хорошо помогает снять напряжение *игра «Рвакля»*. Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребёнок может рвать, мять, топтать, комкая бумагу, превращать ее в мячики, в общем, делать с ней всё, что заблагорассудится, а потом бросать её в корзину, коробку. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.



Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких *игр является «Грибник»*. Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на

небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы - «грибы»- в корзину. Вместо грибочков можно разложить игрушки (мячики, кубики, мягкие игрушки) и предложить их собрать



Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, *можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками*. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения - и успокаивают.



Можно предложить малышу *поиграть с кинетическим песком* (или обыкновенным песком в детской песочнице). Песок способен «заземлять» отрицательную энергию. Считается, что игры с песком снимают детскую раздражительность, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей. В играх с песком происходит снижение высокого уровня психического напряжения как ребёнка, так и взрослого, который в свою очередь тоже испытывает в этот период нервные перегрузки.



Исключите из вечерних развлечений малыша телевизор. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, - эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну.



Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.



Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением *игры в воде*. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребёнка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), играть с губками (устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - и пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ХОРОШО АДАПТИРОВАЛСЯ:

хороший аппетит спокойный сон, охотное общение, адекватная реакция на любое предложение взрослого, уравновешенное эмоциональное состояние. В среднем на это требуется **3 месяца**.

