Приложение1

Адаптация ребенка к детскому саду.

В начале систематического посещения группы детского сада ребенок адаптируется или другими словами — приспосабливается, привыкает к новым условиям и обстоятельствам. Период этот не прост для каждого ребенка дошкольного возраста и связано это с тем, что при переходе к новому укладу жизни у ребенка, как правило, меняется многое:

* режим дня (иногда смена режима происходит весьма существенно);
* окружающие его взрослые;
* обстановка – помещение, мебель, игровые площадки, игрушки и т.п.;
* пища (не только ее вкусовые качества, но и внешний вид, количество);
* увеличивается продолжительность разлуки с близкими взрослыми (мамой, папой, бабушкой);
* появляются новые и многочисленные сверстники;
* предъявляются новые правила и новые требования со стороны новых взрослых.

Поэтому совершенно естественно, что ребенок испытывает в это время большие эмоциональные и физические нагрузки. Можно даже говорить о том, что это своего рода стрессовая ситуация для ребенка.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. При ***легкой*** адаптации у ребенка отмечаются лишь незначительные колебания настроения, которые довольно быстро сглаживаются и уже в течение первого месяца настроение становится устойчивым. К концу этого периода у ребенка обычно снижается утомляемость, нормализуется аппетит, налаживается сон, не возникают острые простудные и инфекционные заболевания. Тяжелая адаптация может растянуться на несколько месяцев, нередко она сопровождается различными эмоциональными и поведенческими расстройствами, частыми и длительными заболеваниями ребенка.

Можно ли сделать процесс адаптации менее болезненным для ребенка? Конечно, можно! Родителям желательно поддерживать тесный и доверительный контакт с сотрудниками детского сада. Тогда воспитатели, помощник воспитателя и другие педагоги уже в самом начале посещения ребенком группы будут больше знать о его привычках, предпочтениях и по мере возможности смогут учитывать эти особенности в течение дня. Не пропускать дни в детском саду без уважительных причин. Ведь для маленького ребенка даже после кратковременного отсутствия каждый новый день может вновь стать самым первым. Что же делать, если ребенок все же плачет при расставании с родителями? Самое главное в такой ситуации – не отчаиваться и не поддаваться панике*,* так как после периода адаптации ребенок, как правило, уже не будет так сильно расстраиваться после вашего ухода.

Постараться при расставании самим быть спокойными и уверенными*,* несмотря на то, что такая выдержка требует от родителей определенных дополнительных усилий. В противном случае ребенок может легко уловить ваше волнение и беспокойство, и будет расстраиваться сильнее и плакать еще больше.

Быть твердыми и последовательными в своих поступках. Не позволяйте ребенку манипулировать собой и вынуждать вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваша уверенность и доброжелательное отношение постепенно обязательно помогут ребенку обрести желанное спокойствие.

Проанализировать, так ли переживает ваш ребенок, если в детский сад его приводит не мама, а, например, папа или другой член семьи. И если с кем-то из них ребенок действительно по утрам чувствует себя более спокойно и комфортно, то, пока он не адаптируется, пусть его приводит бабушка или дедушка, старшая сестра или брат.

Некоторые психологи советуют родителям найти какой-нибудь ненужный ключ, который можно ежедневно вручать ребенку, провожая его в детский сад. Положите ключ в кармашек малышу и скажите, что это ключ от квартиры (или от дома), и что вы не сможете без ребенка (у которого остался ключ!) попасть домой. Это поможет малышу приобрести уверенность, что мама и папа обязательно придут за ним вечером, «не забудут» его в детском саду.

Зная, что ваш ребенок с трудом переживает каждое утро разлуку с вами, попробуйте накануне, заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спине и др. Это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей, а со временем, став своеобразным ритуалом, будет радовать и ребенка, и родителей.

Известный отечественный психолог А.И. Захаров рекомендует родителям обязательно дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры. Это позволяет ребенку легко снять напряжение и снизить усталость после его большого трудового дня. А вечером дома хорошо бы устроить небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого вы сможете похвалить ребенка за проведенный день в детском саду при всех участниках этого маленького праздника. Все это поможет ребенку понять, что вы его любите, гордитесь им и очень ждете его прихода из детского сада.

ИТАК, ЕЩЕ РАЗ ПОДЧЕРКНЕМ САМОЕ ГЛАВНОЕ:

* Соблюдайте дома в выходные и праздничные дни режим детского сада.
* Обязательно создавайте дома ребенку условия для дневного отдыха.
* Рассказывайте ребенку о том, что интересное и увлекательное ждет его в детском саду.
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
* Попросите при необходимости других членов семьи отводить ребенка в детский сад.
* Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или какой-либо другой предмет.
* Принесите в группу свою фотографию.
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте возможность ребенку свободно подвигаться, поиграть в подвижные игры.
* Устройте семейный праздник вечером.
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

Адаптационный период в нашей группе еще не закончился, но на сегодняшний день основываясь на наблюдениях за детьми, можно сделать вывод:

Легкая степень адаптации у 70%,средняя степень адаптации у 30%детей.