



## **Идем в детский сад! Как облегчить адаптацию?**

Что такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке. А для ребёнка детский сад является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Очень многие малыши не могут быстро адаптироваться к детскому саду, так как сильно привязаны к матери и её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Если ваш малыш – единственный ребёнок в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Я советую родителям такого ребёнка-с начала привести его в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Потом несколько дней можно водить малыша в детский сад на два-три часа. В зависимости от поведения ребёнка время пребывания нужно увеличивать. А дома постарайтесь побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, т.к. в детском саду малыш чувствует себя скованно, напряжённо, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Если малыш летом должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

Я бы хотела дать вам несколько советов, которые помогут вам сделать адаптацию малыша благополучной.

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим;
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.;
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе;
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста

Как бы там ни было, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств, перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для



ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни так или иначе приспосабливаются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспосабливаться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.