

Как смягчить протекание адаптационного периода в детском саду

Основная проблема «домашних детей» – это неумение жить по правилам большого коллектива. Ведь надо есть и спать в определённое время, ждать своей очереди, чтобы сходить в туалет или вымыть руки, а на занятии делать то, что требует воспитатель, а не то, что хочется. Частенько родители сталкиваются с тем, что ребёнок начинает капризничать и устраивать истерики, не желая по утрам отправляться в садик. Он обещает маме хорошо себя вести и во всём слушаться, лишь бы его оставили дома. Воспитатели жалуются на ребёнка, рассказывая, что он ни с кем не играет, не бегает, не веселится, не проявляет интереса к игрушкам, а целый день сидит и грустит. Каждый раз бросается к двери, когда кто-то приходит, ожидая своих родителей.

Помогите ребёнку привыкнуть, обучайте его навыкам самообслуживания дома. Пусть он сам переодевается, убирает за собой игрушки, моет лицо и руки. Придерживайтесь режима дня, лучше, если он будет повторять распорядок в детском садике. Расширяйте круг общения – чаще приглашайте друзей с детьми, ходите сами в гости.

Расскажите об интересах, склонностях, трудностях своего ребёнка. Ознакомьтесь с программой, по которой работает детский сад. Позанимайтесь с ребёнком дома. Регулярно интересуйтесь, как прошёл день, что понравилось, а что нет. Для крохи важно внимание взрослых, и он с удовольствием расскажет вам о своих впечатлениях.

Ребёнок постоянно испытывает в период адаптации страх. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

Если ваш ребёнок тихий и спокойный, постоянный шум, гам и назойливость сверстников будут его быстро утомлять. Это особенности характера и нервной системы ребёнка. В такой ситуации попросите воспитателя, чтобы у ребёнка была возможность заняться любимым делом, например, поиграть с конструктором вдали от детей. Предупредите воспитателя, чтобы его не заставляли есть нелюбимые блюда и не кормили по утрам, если у него в это время снижен аппетит. Эти мелочи будут в какой-то мере компенсировать дискомфорт от посещения детского сада.

Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и

обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме.

Не пугайтесь, если в процессе **адаптации ребёнок похудеет**. Освоившись, он вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Ребёнку может не понравиться воспитательница. В этом случае нужно подходить индивидуально и очень осторожно к решению проблемы. Если же с утра пораньше ребёнок закатывает вам беспричинную истерику, лишь бы не идти в **детский садик** – скорее всего он просто пытается манипулировать вами. Для него утренняя истерика – это возможность добиться выгоды для себя. Например, обещания, что ему купят новую игрушку, если он успокоится. Всегда сохраняйте спокойствие, невозмутимость и последовательность. Если истерики происходят по малейшему поводу, обратитесь к психологу.

Адаптация – это очень сложный и тяжёлый для **детского организма и детской психики процесс**. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребёнка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам.

Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение **детского сада наказанием**. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать **детский сад**, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию.

Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в **период его адаптации к детскому саду**, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создают дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный **период ребёнку противопоказана**.

Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в **детский сад**, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Не обращайтесь внимания на его выходки. Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и **детскому врачу**.