

## Адаптация к детскому саду без проблем

Для нас с вами, взрослых людей, перемена обстановки, встречи с новыми лицами - дело привычное, часто привлекательное. Иное дело ребенок первых лет жизни. Его жизненный опыт невелик и приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями, так как любое приспособление к новым условиям, требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. В раннем возрасте это особенно сложная задача.

Малыш тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, домом, и привычным для него укладом жизни. Он часто отказывается от общения с незнакомыми людьми.

Поначалу в детском саду ребенку всё кажется непривычным, его волнует, а иногда и пугает новая обстановка: большая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые - воспитатели и няни, на первых порах непривычен и уклад новой жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

На эти перемены в жизни малыши отвечают, как говорил И.П.Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, беспокойными. Часто они упорно не хотят покидать дом, а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

В поведении вновь принятых в группу детей можно наблюдать черты, свойственные детям более раннего возраста. Возможно разрушение некоторых навыков. У одних детей может нарушиться сон, у других аппетит. Но через некоторое время утраченные навыки восстанавливаются.

Таким образом, период адаптации – тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы.

В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден.

В период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снимаются защитные силы организма.

Опыт показывает, что сложнее и длительнее протекает процесс адаптации у детей ослабленных, страдающих аллергией, рахитом, частыми простудными заболеваниями, и наоборот, безболезненнее осваиваются дети в детском саду здоровые, физически крепкие. Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умение контактировать с незнакомыми взрослыми.

Дети радушных, дружелюбных родителей, дети из семей состоящих их многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателями, няней. У таких малышей, адаптационный период длится, как правило, несколько дней. Такие малыши веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского, **нельзя**.

Итак, общая задача педагогов и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, для этого нужна подготовительная работа и в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду, при этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур поощрять и развивать детскую самостоятельность.

Желательно, чтобы вы познакомились с меню детского сада и приучили детей к тем блюдам, включенным в него. Учите есть разнообразную пищу, тщательно пережевывать, пользоваться салфеткой.

Внушаете малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, весёлые дети, много игрушек. В присутствии малыша воздержитесь от высказываний своих опасений по поводу того, сможет ли он спокойно расстаться с домом, чем его будут кормить, как одевать. В присутствии **ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.**

В адаптационный период разрушение любых привычек, в том числе и вредных (сосет палец, не засыпает без соски, любит спать на руках у взрослых ит.п.), нежелательно, так как это осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.

В заключение, следует отметить, что выработка единых требований к поведению ребенка, согласованию воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

