

### **«На пороге детского сада...»**

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него с воспитателем? Не будет ли малыш часто болеть? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется к новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... Такие же проблемы встают и перед воспитателем, принимающим в свою группу новичков. И они вполне обоснованы, поскольку известно: изменение социальной среды сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье детей.

*Адаптация* (от лат. «приспосаблию») — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях — физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка. Чтобы избежать осложнений первого этапа и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Адаптация к новым условиям жизни неизбежна. Но запомним: мы в силах сделать этот процесс максимально безболезненным. Практика показывает, что существуют разные степени сложности адаптационного периода, и многие дети достаточно быстро привыкают к новой социальной среде. У одних вхождение в новые условия протекает сравнительно легко, у других — тяжело.

#### **С чего начать?**

◆ Если Вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, взвесьте все последствия этого шага, представьте, как изменится жизнь и для Вас, и для Вашего ребенка. Не обольщайтесь радужными надеждами, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день, а вечерами будет встречать Вас веселый и здоровый. Не стоит планировать, что Вы сразу сможете работать в полную силу по плотному графику. Так бывает только в кино, а в жизни, к сожалению, будут и слезы, и частые болезни, и постоянное

«сидение на больничном». Иллюзии на этот счет могут привести

только к дополнительным стрессам.

◆ Целесообразно, примерно за месяц до того, как ребёнок начнёт посещать детский сад, поменьше, чем обычно, быть рядом с ним.

Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ними детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: *стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.*

◆ Подробно рассказать ребёнку о детском саде, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нём;

◆ Вести себя так, чтобы ребёнок почувствовал гордость родителей за него - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад;

◆ И, наконец, не делать из указанного события проблему, не обсуждать каждый день предстоящие перемены в жизни ребёнка.

### **«Поведение взрослых в первые дни пребывания ребёнка в детском саду».**

◆ В первый день побыть с ним некоторое время в детском саду, не уходить сразу. Лучше всего, чтобы ребенок сам отпустил родителей.

◆ Пока Вы находитесь в группе с ребенком, постарайтесь всемерно поощрять его интерес к другим детям: называйте их по именам, говорите о них как о друзьях. По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. Ваш спокойный голос создаст для него некую опору в незнакомом мире. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

◆ Расставаясь, не забыть заверить, что непременно вернутся за ним.

◆ Не следует резко изменять привычный уклад жизни детей, поскольку особенно тяжело переносят разлуку с родителями, если их сразу приводят к восьми часам утра и оставляют до вечера.

◆ Высокую эффективность имеет создание такой обстановки, когда у ребёнка складывается ощущение непрерывной связи между жизнью дома и в детском саду. Родители не должны

беспрерывно расспрашивать его о том, что он там делал. На этот вопрос ребёнок неизменно ответит одно: «Ничего», или «Мы

играли», Если взрослые хотят узнать, как же он проводит время в садике, лучше задавать точные, конкретные вопросы. Тогда ребёнок почувствует, что жизнь детского сада близка и понятна родителям, и захочет, чтобы они тоже приняли в ней участие. А, подметив, что больше всего нравится делать ребёнку в детском саду, можно и дома предложить ему такие же интересные занятия и развлечения.

◆ Важно также, чтобы родители и воспитатели действовали согласованно, соблюдали одинаковый подход к ребёнку в семье и в детском саду.

◆ Когда придет время оставить ребенка в группе на дневной сон, предупредите его заранее. Лучше всего в течение нескольких дней время от времени говорить: «Вот детки спать пойдут, а мы в другой раз с тобой тоже останемся и поспим. Давай посмотрим, где стоит твоя кроватка?»

◆ Оставляя ребенка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устает, бывает перегружен впечатлениями, с пониманием отнеситесь к его «необоснованным», на Ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы Вы его поносили, как маленького, может отказаться сам есть или побоится засыпать один. Не волнуйтесь — это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу, не сердитесь и не раздражайтесь. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь.

◆ Дайте ребёнку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить её переночевать в садике и наутро снова с нею встретиться.

Если ребёнок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему ребёнку удаётся привыкать к садику.

Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что, говорит, помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

## «Я УЖЕ ДЕТСАДОВЕЦ!»

Мамочка и папочка я хочу предупредить вас, что адаптация к детскому садику может протекать у меня очень болезненно. Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня и т.п. Все это может вызвать у меня бурные реакции.

Не менее тяжело будет и моим воспитательницам и нянечкам. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут мне на помощь. А еще в детском саду «Семицветик» есть специалисты, которые своевременно организуют подготовку к приему новичков, помогают воспитателям завоевывать симпатии детей, организуют интересные праздники.

Очень важно, чтобы между вами, мои родители, и сотрудниками детского сада была согласованность. Постарайтесь приблизить мой режим дня к детсадовскому, упражняйте меня в самостоятельности.

Мне немножко страшно и поэтому побудьте со мной в группе несколько дней. Это поможет мне спокойно сориентироваться в новых условиях. Поддержка, теплота, уверенность в том, что мама рядом, помогут мне освоиться в новой обстановке, познакомиться с воспитателями и детьми.

А еще я хочу брать с собой в детский сад свои любимые игрушки. Это обеспечит мне психологический комфорт.

Я так хочу в детский сад! Ведь я там не буду сидеть без дела. Меня научат лепить, делать аппликации, рисовать, конструировать, петь, танцевать. Я буду ухаживать за растениями, играть, смотреть картинки.

Я знаю, меня там ждут и будут очень рады встрече со мной!

