



## Готов ли мой ребенок к посещению детского сада?

(консультация для родителей)

**Калашникова М.И. педагог-психолог**

Адаптация (приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям) к детскому саду – тяжелое время, как для каждого ребенка, так и для родителей. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к посещению детского сада заранее, уделяя ему в этот период особое внимание, так как ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин.

**Основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:**

- ☺ отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- ☺ наличие у ребенка своеобразных привычек (например, в 3 года ребёнок ест только определённую пищу, некоторые дети не имеют навыка разжёвывания пищи, пьют только из бутылки и т. д.);
- ☺ неумение занять себя игрушкой;
- ☺ отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков (самому пить из чашки, есть пищу ложкой, пользоваться туалетом, иметь элементарные навыки раздевания - одевания (снимать обувь, носки, шорты (юбочки) и т. д., складывать всё это в свой шкаф);
- ☺ отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду, либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

#### **Адаптационный период считается законченным, если:**

- ☺ Ребёнок спокойно идёт в группу;
- ☺ С аппетитом ест;
- ☺ Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- ☺ Эмоционально общается с окружающими;
- ☺ Играет в разные игры;

Болезни, возможно даже частые, в первый год неизбежны.

Да, в детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не всегда виноваты детские сады.

У каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния. В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание. Это нетрудно понять, ведь меняются привычные условия жизни, в которых ребенок чувствовал себя легко и уверенно, так как успел к ним приспособиться. Самый психотравмирующий факт – это разлука с матерью и другими близкими родственниками, которые заботились о ребенке с рождения.

Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться, не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.