

## *Адаптация ребенка к условиям ДОУ. Советы родителям*



Собираясь в детский сад, каждая мама мечтает о том, что ребенок, помахав ручкой, весело пошагает в группу играть с новыми детьми и игрушками. Такое возможно, только до того времени пока он не осознает что остался без мамы. Но чаще всего расставание с мамой болезненное, ребенок цепляется за маму и плачет. Поведение ребенка вполне понятно. Он инстинктивно боится остаться без мамы в таком возрасте. Это стрессовое событие и ребенок сопротивляется ему. **Адаптация ребенка в ДОУ** требует времени и сил.

Маме необходимо спокойно отнестись к тому, что ребенок не желает оставаться без нее. Понятно, что во время стресса у ребенка выделяется адреналин и ему нужно давать выход. Если выхода нет, и стрессовые ситуации часто повторяются, это может привести к угнетению жизнедеятельности организма, и ребенок будет иметь проблемы со здоровьем. Чтобы этого не случилось нужно обеспечить малышу постоянную двигательную активность, чтобы расходовать адреналин, вырабатывающийся во время стресса. Очень полезно после посещения детского сада шуметь, прыгать и бегать.

Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса.

Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать. Часто у детей в садике слышно покашливание. Так происходит когда, ребенок хочет плакать, но сдерживается. Это своеобразный спазм. При регулярном проявлении спазмов, ребенок часто покашливает, и родители могут его оставить дома. Запомнив эту взаимосвязь, ребенок может ее пользоваться. Организм начинает болезненно реагировать на стресс. Поэтому среди детей

много болеющих. Если ребенок не находит выхода из стрессовой ситуации долгое время, то наступит момент, когда эмоции проявятся совсем неожиданно и очень бурно.

### **Адаптация ребенка в ДООУ: советы родителям**

Успешная **адаптация ребенка к ДООУ** зависит от физического, психического развития, состояния здоровья, привитых навыков самообслуживания, личностных качеств. А также от умения общаться со сверстниками и взрослыми, степени тревожности, социального положения родителей.

Если есть хоть один пункт, где ребенок не соответствует требованиям, адаптация будет проходить труднее. **Адаптация ребенка в ДООУ – сложный процесс.** Она может быть успешной, а иногда и негативной, стрессовой. И чаще всего малыш испытывает стресс. При нормальном течении адаптации ребенок испытывает эмоциональную удовлетворенность, комфорт, он быстро, не сопротивляясь, выполняет все требования, которым подчиняются дети в группе.

Чтобы малышу легче было адаптироваться к поступлению в ДООУ родителям заблаговременно необходимо начать подготовку. Необходимо уделить внимание повышению иммунитета ребенка, закаливанию. Ко времени поступления в садик ребенок должен самостоятельно кушать, уметь обслуживать себя. Он должен быть приучен к выполнению ежедневных гигиенических процедур. Родители обязаны следить за режимом дня ребенка, приближая его к режиму ДООУ. Еще необходимо прогуливаться с ребенком на детскую площадку, учить общению с другими детьми. Немаловажно научить ребенка играть самостоятельно.

Чтобы адаптация прошла успешно первый раз ребенка нужно привести в ДООУ только для знакомства с детьми и воспитателем. Время пребывания малыша в детском саду необходимо нормировать и увеличивать постепенно. Сначала ребенок остается только до завтрака. Через некоторое время остается до обеда. Немного освоившегося малыша можно оставить на сон и забирать уже после него. По истечению 4 недель уже можно оставлять малыша на целый день.

Забирать ребенка должны только родители на протяжении всего периода привыкания. Отдавая ребенка в детский сад необходимо дать ему какой-нибудь любимый предмет: игрушку, книгу, фотографию, чтобы ребенок имел привычные предметы под рукой. Чтобы воспитатели эффективней смогли подобрать модель поведения с ребенком, расскажите о его привычках, что любит, как реагирует на чужих людей, громкие звуки.

После возвращения из садика необходимо расспросить, как прошел день, похвалить за хорошее поведение, проделанную работу. Выходные дни проводите с ребенком, уделяйте ему достаточно времени, чтобы он не чувствовал себя брошенным. Переводить ребенка в другой садик не желательно.

Дома в семье родителям не стоит негативно отзываться о ДОО. Если малыш в чем-то отстает, не успевает, настраивайте его на позитивное отношение к учебе, учите преодолевать препятствия. Невыполнение требований медперсонала и воспитателей может привести к отрицательной форме поведения. Ребенка нужно убеждать придерживаться режима и выполнять требования воспитателей.

Важную роль играет отношение взрослых к ребенку. В первую очередь воспитатели и медработники должны оказать помощь в адаптации впервые пришедшему ребенку в детский сад.

**Индивидуальные особенности определяют степень адаптации ребенка в ДОО.** У каждого ребенка свои интересы: одни дети склонны к точным наукам, другим ближе гуманитарные. У третьих может быть хорошо развито образное мышление. Здесь играет роль воспитания в семье, генетическая наследственность, социальный фактор. Во время адаптационного периода необходимо учитывать все эти особенности.

Учитывая интеллектуальное развитие, психосоматическое состояние, не стоит забывать о взаимоотношениях ребенка с окружающими. Именно эти отношения проявляют индивидуальные качества ребенка. Зная эти особенности легче выбрать эффективную и правильную тактику в организации развивающих, воспитательных, укрепляющих здоровье мероприятий, а самое главное мероприятий в оказании помощи в адаптации. Чтобы **адаптация ребенка в ДОО** прошла успешно необходимо осуществлять лично-ориентированный подход. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, уверенно, ощущать поддержку со стороны взрослых. Такие меры помогут детям довольно быстро адаптироваться и вернуться в нормальное состояние.

Следует запомнить, что если мама уверена в том, что ребенку необходимо посещать садик и отступать некуда, адаптация ребенка в ДОО проходит легче. Если мама сомневается и после первых попыток решает повторить позже, то и адаптация будет проходить сложно.

Занятие рисованием прекрасно помогает ребенку в адаптационный период. Рисунки отражают его эмоциональное состояние. Малыши с удовольствием рисуют

карандашами, фломастерами. Посмотрев на рисунок ребенка, воспитатель может многое узнать.

Родителям необходимо обращать внимание на поведение ребенка. Если начав посещать ДОО, ребенок стал плохо кушать, плохо засыпать, капризничать, раздражается, то в первый месяц это можно считать нормой. Но вот если ситуация затянулась, можно сказать, что ребенок плохо адаптировался.