

## АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Н.В.Дернова, учитель-логопед

Перед поступлением в сад, многие родители интересуются, как помочь ребенку быстрее привыкнуть к новой обстановке и новым людям.

Адаптация к саду - непростая история не только для ребёнка, но и для его родителей, воспитателей и других детей в новом коллективе. Чтобы пережить этот этап в жизни без потерь, прежде всего психологических, есть эффективные советы.

Опытные дети проще привыкают.

Легче к садику адаптируются дети, у которых уже был опыт разлуки с мамой. Например, малыш часто оставался с папой, бабушкой, тётёй. Такие ребятки уже понимают, что может быть кто-то, замещающий маму. Они спокойнее идут на контакт с воспитателями.

Тандем родитель - воспитатель.

Важнее всего сразу наладить общение с воспитателем самим родителям. Первое время ребенок будет особенно внимательно наблюдать, как вы разговариваете, какая у вас поза, нервничаете ли вы или вам что-то не нравится при контакте с воспитателем. Если в поле зрения ребёнка мама приветливо разговаривает с нянечкой или спокойно обсуждает организационные моменты с воспитателем, малыш будет себя чувствовать в безопасности. Ваше состояние считывается ребёнком на невербальном уровне. Если Вы сами интуитивно испытываете дискомфорт, Вас что-то настораживает, есть повод задуматься.

За компанию легче.

Большим плюсом в адаптации может стать тот факт, что вы попадёте в группу со знакомыми вам ребятами, с которыми живёте в одном доме, встречались на прогулке, ходили на развивашки. Вспомните себя, когда вы видите знакомое лицо в большой толпе, градус тревоги всегда снижается. Даже если вы на первых порах подружитесь с родителями деток из группы и будете с ними встречаться помимо садика - это тоже станет благоприятным фактором успешной адаптации.

Играем в садик.

Игра - самый важный обучающий процесс для ребёнка. В игровой форме расскажите малышу, что такое детский сад. Сделайте акценты на том, что может особенно понравиться: новые игрушки, вкусная творожная запеканка или любимое пюре с котлеткой, игры с ребятами. Расскажите подробно весь день в детском саду. Обязательно проговорите момент, что вечером мамы-папы всегда забирают своих детей домой. Когда ребёнок знает, что за чем следует, его нервная система испытывает наименьший стресс.

Режим.

Именно режимные моменты в садике позволяют быстрее адаптироваться детям. За 2 недели начните жить по садичному расписанию - подъём в 7:00, завтрак в 8:00, сок в 10:00, в 10:30 прогулка, обед в 11:30-12:00, потом тихий час, в 15:00 - кефир/молоко/йогурт, 16:00 ужин. Когда вся семья подготовится к такому режиму заранее, всем потом будет счастье.

Поддержка.

Из-за сильного стресса у ребенка происходит небольшой откат в развитии:

- ➡ у писающих дома в горшок ребят в саду первое время могут случаться аварии в виде мокрых штанов, сделайте запас чистого белья на этот случай

- ➔ могут случаться истерики - так нервная система будет сбрасывать накопленный за день стресс.
- ➔ ни в коем случае не ругаем ребёнка и не пугаем его, что оставим в садике!
- ➔ первое время все силы ребёнка будут уходить на то, чтобы держаться на новом месте, поэтому не нагружайте его поездками в магазины, гостями и другими делами после садика
- ➔ старайтесь пораньше укладывать спать, чтобы за ночь ребёнок по-хорошему отдохнул и успокоился
- ➔ поменьше мультиков, побольше живого общения в кругу семьи
- ➔ обязательно много обнимаем и поддерживаем.  
У вас всё получится!

Рекомендуем прочитать книгу по адаптации в детском саду.



Источник:

Е.А.Белова, врач – невролог <https://vk.com/doc.belova.parkinson>