

Адаптация детей раннего и младшего возраста к условиям детского сада

Поступление ребёнка в детский сад всегда сопряжено с большими психологическими трудностями, связанными с переходом из знакомой и обычной семейной обстановки в среду дошкольного учреждения. Здесь всё оказывается новым, непривычным, а иногда даже пугающим: необычный интерьер, встреча с незнакомыми детьми и взрослыми, непривычно большое число сверстников, новые формы общения, коллективные игры и занятия, сон в общей комнате. Дети по-разному переносят трудности, связанные с адаптацией к дошкольному учреждению. В первое время после поступления в детский сад у нервного, впечатлительного ребёнка может нарушаться сон и аппетит, он неохотно играет со сверстниками, часто старается спрятаться, уйти в тихий уголок и т. п. Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. *Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдёт неделя, другая, и все навыки у него восстановятся.*

Мы говорим «могут», потому что все перечисленные выше нарушения в поведении ребёнка в период адаптации, а следовательно, и его заболевания не обязательны.

Родители должны совместно с детским учреждением, приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психическом здоровье.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, т. к. имеется подвижность нервных процессов. Дети становятся более мобильными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями, они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит **от индивидуальных особенностей** их нервной системы.

Для облегчения адаптации ребёнка к детскому саду надо заблаговременно подготовить его к этому нелёгкому этапу жизни.

- ✓ *Заранее следует приблизить весь домашний режим ребёнка к распорядку детского сада: ранний подъём, утренняя гимнастика, завтрак, обед, полдник, ужин, в те же часы, что и в детском саду.*

- ✓ *В детский сад дети должны поступать, имея навыки самообслуживания: самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, одеваться и раздеваться (взрослые могут только помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т. п.*
- ✓ *Кроме того, необходимо своевременно развивать у ребёнка чувство коллективизма, умение ладить с другими детьми, послушание. В детском саду все игрушки будут общими, а ребёнок должен будет подчиняться общим требованиям.*
- ✓ *В течение нескольких дней можно приводить ребёнка в детский сад на короткое время, постепенно «переключая» его на воспитателя.*
- ✓ *В детский сад целесообразно отдавать ребёнка в первые осенние месяцы, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.*
- ✓ *Родителям следует прислушаться к просьбам воспитателей – приносить из дома игрушки, книги ребёнка. Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы из семейного окружения.*
- ✓ *Родители также должны помогать воспитателям и детям в подготовке праздников, утренников, в оформлении групп. Ребёнок не должен чувствовать себя хуже других детей, завидовать им или стыдиться своих родителей.*
- ✓ *Чтобы ни случилось, нельзя выяснять отношения с воспитателем в присутствии ребёнка. Постоянный контакт с педагогом детского сада позволит родителям избежать многих просчётов в воспитании ребёнка и его обучения.*

Для облегчения адаптации ребёнка к детскому саду надо заблаговременно подготовить его к этому нелёгкому этапу жизни.

О том, что период адаптации ребёнка к детскому саду закончился успешно, родители узнают по его поведению: у него хорошее настроение, он редко капризничает и спокойно ложиться спать. Его можно оставить одного, за ним не нужно постоянно присматривать, у него появляются новые друзья, с которыми он охотно играет.

Когда ребёнок привыкает к детскому саду, у него начинается интересная жизнь. Здесь он получит много нового и полезного. Педагоги утверждают, что дети, выросшие в детском саду, легче устанавливают разнообразные контакты в обществе, чем те, которые воспитывались в дома. Они лучше могут согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, контролировать свои эмоции, а позднее им легче бывает приспособиться к требованиям школы. Конфликты, переживаемые воспитанниками детского сада, нередко даже идут им на пользу, они учатся отстаивать свои интересы и закаляются психологически.

Примерные сроки адаптации ребенка к детскому саду

1) **легкая адаптация:** ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;

2) **средняя адаптация:** в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность, беспокойность сна. Этот период длится 20-40 дней;

3) **тяжелая адаптация:** ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки. Длится от двух до шести месяцев;

Как бы мы ни готовили ребенка к яслям, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Это проявляется в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия. Малыш беспокойно спит или не спит вообще, жметя к взрослым или, наоборот, отказывается от контактов с ними.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстрее одеться, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, подстегивают, не давая возможности побыть самим собой.

Важен и вопрос организации периода адаптации. Так, проведение приема детей в ДОУ заранее – весной – дает возможность реализовать назначение, которое родители получили от педагога – психолога и таким образом приблизить домашние условия к условиям детского сада.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

С поступлением в детский сад в жизни ребенка происходит множество изменений: изменяется режим дня, отсутствие родителей, постоянный контакт со сверстниками, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям, проявлению страха, отказу от еды, сна, частым заболеваниями.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Неблагоприятное течение адаптации к детскому саду ведет к замедлению интеллектуального развития, негативным изменениям характера, нарушениям межличностных контактов с детьми и взрослыми, то есть к дальнейшему ухудшению показателей психического здоровья. При продолжительной стрессовой ситуации, у этих детей возникают неврозы и психосоматическая патология, а это затрудняет дальнейшую адаптацию ребёнка к новым факторам среды. Возникает замкнутый круг. Особая роль в длительном сохранении стрессовой ситуации отводится межличностному конфликту.

Поступление ребёнка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей.

Многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, но есть дети, которые менее приспособлены к отрыву от родных, более слабые и ранимые. Адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребёнка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребёнок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.

Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребёнок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: ребёнок не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребёнок попадает в окружение сверстников и подвергает риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно ребёнок справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психическим состоянием ребёнка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во – первых, это – состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение. Токсикозы, заболевание матери в период беременности вызывают неблагоприятное созревание сложных систем организма ребёнка, ведающих приспособлением к изменяющимся условиям внешней среды. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребёнок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Многие психологи и педагоги полагают, что лучше всего отдавать ребенка в детский сад после того, как ему исполнится три года. К трём годам у ребёнка возрастает стремление к самостоятельности и проявлению инициативы, которые являются основой формирования новой ступени самосознания «Я – сам!». В этом возрасте дети проявляют потребность в автономии и независимости от взрослого, легче переносят разлуку с родителями. Однако не следует забывать, что это кризисный возраст: ребенок психологически отделяется от родителей и его собственное «Я» становится предметом его переживаний.

Третьим фактором, сугубо психологическим, является степень сформированности у ребёнка общения с окружающими и предметной деятельности. Что нового приносит сформированный тип общения и предметной деятельности в область социальных взаимоотношений ребёнка с другими людьми? Как эти приобретения могут сказаться на поведении детей в новых условиях детского сада? В ходе делового общения формируются особые связи с окружающими людьми. Чем отличается эмоциональный контакт от делового, практического? Прежде всего тем, что эмоциональные отношения – это отношения избирательные. Они строятся на основе опыта личностного общения с самыми близкими людьми. Если младенец первых месяцев жизни одинаково доброжелательно относится к любому взрослому, ему достаточно самых простых знаков внимания со стороны последнего для того, чтобы отозваться на них радостной улыбкой, гулением, протягиванием ручек, то ребенок к трем годам четко различает своих и чужих. Расставание с матерью, которое до этого возраста могло происходить безболезненно, вдруг начинает приводить малыша в отчаяние, он отказывается от общения с другими людьми, от игрушек, теряет аппетит, сон. Если ребёнок заикнется на одном только личностном общении с матерью, это создаст трудности в установлении контактов с другими людьми. По сравнению с эмоциональным общением, имеющим интимную, личностную основу, практическое взаимодействие более безлично, менее опосредовано привычкой к взаимодействию с определенным человеком. В таком взаимодействии между двумя партнерами появляется новое звено – предмет, который отвлекает ребёнка от того человека, с которым он общается по поводу этого предмета. Конечно, ребёнок скорее предпочтет игру с близким человеком, чем с незнакомым, но, если у него имеются средства налаживать контакты деловые, он быстро привыкает к чужому, включая его в новую систему отношений, не требующих особой эмоциональной близости. Переход к новой форме общения необходим. Только он может быть залогом успешного вхождения ребёнка в более широкий социальный контекст и благополучного самочувствия в нем. Этот путь не всегда прост и требует определенного времени и внимания со стороны взрослых. Дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют у себя дома тесные эмоциональные контакты со взрослыми. С ними играют мало, а если играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность

детей. Среди таких детей много избалованных и заласканных. У них сложный уровень игровой деятельности: она находится на стадии преимущественно манипуляций с игрушками. Общение протекает на эмоциональном уровне, а игра разворачивается в основном индивидуально. Таким образом, причиной трудного привыкания к детскому саду может служить рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребёнка со взрослым и становлением новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения – сотрудничества со взрослым. Легче всего адаптация протекает у детей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в детский сад, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это – привычное занятие. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе со взрослым решать предметные задачи: собрать конструктор. Для ребёнка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками.

В группе детского сада каждый ребёнок ведёт себя по-разному. Одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми ещё больше отягощает сложность адаптационного периода. Таким образом, состояние здоровья ребёнка, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности – основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного пребывания в них.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА У ДЕТЕЙ 4 -5 ЛЕТ

Период 4-5 лет — это самое подходящее время для отправления ребенка в детский сад. Тем не менее нужно понимать, что, несмотря на видимую самостоятельность, ребенок, поступающий в детский сад, сталкивается с серьезными изменениями в своей жизни, и это не всегда проходит гладко.

Новая обстановка, новые взрослые и дети, окружающие его — малышу потребуется время, чтобы к этому привыкнуть. В одном случае это несколько дней или недель, в другом же могут потребоваться месяцы.

Для детей в этом возрасте характерно внеситуативное общение. Многие из них уже часто бывают за пределами семейного круга и четко осознают, что взрослые не только поддержка и опора, но и люди, которые выполняют определенную общественную функцию. Малыш стремится играть такую же роль, при этом четко осознает несоответствие желаний и своих возможностей. В задачу воспитателя входит разрешение противоречий с помощью развивающих игр.

Этапы адаптации ребёнка к детскому саду.

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

- **Первый этап** – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность. Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.
- **Второй этап** – называют умеренно острый, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.
- **Третий этап** – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, самостоятельно одеваться.

Чем дольше ребенок жил дома по режиму дня, схожему с распорядком в детском саду, тем проще в этом отношении пройдет для него период адаптации. Поэтому, если до сих пор малыш дома живет по собственному графику, в задачу родителей входит приблизить его к садовскому режиму дня.

Подъем должен быть в 6-30 – 7-30, чтобы вовремя успевать в сад, отход ко сну – не позже 20-30, чтобы малыш успевал выспаться.

Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4-5 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша. Чтобы все прошло максимально гладко, нужно:

- ограничить ребенку время просмотра телевизора и компьютерных игр;
- больше читать малышу;
- придумать для него спокойные и интересные игры;

- активно проявлять понимание и любовь.

Чего делать нельзя:

- ругать детей за плач и запугивать;
- посещать места скопления народа;
- негативно отзываться о саде или воспитателе в присутствии ребенка;
- забирать малыша позднее всех;
- успокаивать его фразами «не надо плакать», «не бойся» и прочими, способными вызвать негативное отношение к себе как к трусливому и капризному.

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего ребёнок 4-5 лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

Рекомендации для родителей:

Чтобы ребенок как можно быстрее и проще адаптировался в детском саду, родителям нужно научиться соблюдать ряд простых правил:

- Не показывайте беспокойство и страх, оставляя ребенка в саду.
- Не ругайте малыша за проступки и капризы в саду в ваше отсутствие, чтобы не закреплять у него негативные ассоциации с садом.
- Не поддавайтесь уговорам ребенка оставить его дома на несколько дней. Таким способом вы только ухудшите ситуацию.
- Водите ребенка в сад только здоровым.
- Общайтесь с воспитателями, проявляйте интерес к жизни ребенка в группе детей.
- Дома смотрите с малышом позитивные мультфильмы и читайте книжки на тему детского сада.
- Разговаривайте с ребенком, объясняя ему, что в саду он не останется навсегда.
- Поощряйте желание малыша пойти в садик.
- Не чувствуйте себя виноватыми за то, что отправили малыша в детский сад.
-

Для того чтобы в детском саду чувствовать себя комфортно, малыш должен обладать определенными навыками.

1. Уметь самостоятельно раздеваться и одеваться (в сад лучше надевать детям одежду без сложных застежек).
2. Уметь убирать за собой игрушки по требованию.
3. Посещать туалет при необходимости или сообщать о позывах воспитателю.
4. Уметь общаться с детьми.

Последний пункт в данном случае самый важный, так как именно умение наладить контакт с окружающими делает период адаптации 4-5 летнего малыша в саду безболезненным. Чем проще для ребенка будет делиться игрушками, ожидать или выполнять поручения, тем проще ему будет привыкнуть к новой обстановке.

Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?

.Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям.

Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое. Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь.

В заключение отметим, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад навстречу новым друзьям.

4 правила для быстрой адаптации к детскому саду

Детский психолог — о том, как правильно относиться к слезам в этот период
и почему ему надо сразу обозначить границы



Иногда привыкание к детскому саду растягивается на долгие недели. Родители в растерянности, ребёнок в слезах, кажется, только воспитателю удаётся сохранить спокойствие.

Будьте готовы отпустить своего ребёнка и предоставить ему новый уровень самостоятельности. Сложности с адаптацией бывают из-за нежелания или страха родителей отпустить ребёнка от себя. Взрослым надо осознать, что детский сад — это совсем не страшно. Ребёнку важно научиться взаимодействовать с другими самостоятельно.

Часто родители подсознательно саботируют процесс адаптации. К счастью, в большинстве случаев удаётся разрешить все их страхи и тревоги.

1. Начинайте привыкание до того, как ребёнок начнёт ходить в сад

Когда до начала посещения садика ещё есть время, начинайте жить по его режиму. Так ребёнку будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. На этапе привыкания придерживайтесь нового режима и в выходные.

К нам в садик ходит одна девочка, которая в самом начале очень много плакала и до обеда была в плохом настроении. Как выяснилось, она поздно ложилась и не высыпалась. Когда режим выправился, девочка с удовольствием и без всяких проблем адаптировалась. Теперь у родителей другие проблемы — как её из сада забрать.

Заранее рассказывайте, что в садик ходят ребятки, как много там всего интересного. Играйте в детский сад, используя любимые игрушки ребёнка. Это будет подогрывать его интерес.

Если есть возможность, посещайте разные дополнительные занятия в том садике, в который планируете пойти. Ребёнок начнёт привыкать к обстановке, научится действовать самостоятельно и будет потихоньку отпускать родителей.

Такие занятия в детских садах, как правило, проводит психолог. Он поможет разработать индивидуальный план привыкания к саду. И к тому же ребёнку гораздо проще прийти в туда, где его будет ждать человек, которого он хорошо знает и которому доверяет. На таких занятиях у вас обязательно будет возможность очень ненавязчиво познакомиться с воспитателями и детьми, с которыми ребёнок будет вместе в одной группе.

2. Знакомьтесь с детским садом правильно

Если вы не ходите ни на какие занятия, то всё равно познакомьте ребёнка с воспитателем и детьми до первого дня в садике. Это уберёт страх неопределенности. Ведь идти туда, где уже был, намного спокойнее.

Родителям тоже надо наладить контакт с воспитателями. Если ребёнок увидит, что вы хорошо с ними общаетесь, доверяете им, ему будет гораздо легче и самому начать доверять.

3. Первые недели в саду

В самый первый день постарайтесь оставаться спокойными, дети хорошо чувствуют родительскую тревогу. Настраивайтесь на радостное событие.

Время в саду нужно увеличивать постепенно. Самая общая схема может выглядеть примерно так:

1-2 неделя — ребёнок остаётся до обеда;

2-3 неделя — ребёнок остаётся на сон;

3-4 неделя — ребёнок остаётся на полный день.

В зависимости от особенностей ребёнка, весь процесс может либо ускориться, либо, наоборот, замедлиться.

В первое время с ребёнком должен оставаться кто-то

из близких. Адаптация и постепенное отделение от «своего» взрослого — это очень тонкий, индивидуальный процесс. Здесь нет готовых схем.

Как можно быстрее обозначьте границы: помещение группы — это территория детей и воспитателей. Родители могут находиться в раздевалке, и первое время ребёнок может выходить к ним столько, сколько ему нужно. Он постепенно будет включаться во всё, что происходит в группе. Некоторые дети легко отпускают родителей в первый же день, а другие неделю держат близкого взрослого в раздевалке сада.

Когда оставляете ребёнка в саду, называйте точное время своего возвращения. Часто родители и воспитатели стараются чем-то увлечь ребёнка, а потом незаметно уйти. Внезапное исчезновение близкого взрослого — сильный стресс, который вызывает общую тревожность. Поэтому заранее обсуждайте свой уход и говорите, что будете делать (поедете по делам, на работу, в магазин). И постарайтесь ни в коем случае не опаздывать.

Будьте готовы к слезам при расставании. Слезы при расставании — это нормально, и практически все дети через это проходят. Когда нахождение в группе ещё не стало привычным, дети выражают слезами грусть от ухода родителей.

Не затягивайте прощание и с самого первого дня придумайте свой ритуал

Например, целуйте, обнимайте, говорите, когда придёте, машите рукой и уходите. Если ребёнок капризничает, избегайте критики, угроз и шантажа, будьте спокойны. Взрослые тоже испытывают дискомфорт от нового коллектива на работе или во время переезда. Просто мы научились контролировать свои эмоции, а дети выражают их слезами.

Слёзы при расставании могут быть очень долго — месяц или больше. Самым важным показателем будет то, как после вашего ухода ребёнок чувствует себя в группе. Хорошо, когда такие моменты отслеживает воспитатель. И если ваш ребёнок через 15 минут уже весело играет, значит процесс привыкания идет как надо.

Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад постоянно. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее. Конечно, это не касается моментов, когда ребёнок заболел.

4. Как правильно забирать из детского сада

Обязательно хвалите ребёнка за то, что он стал взрослым и ходит в садик. Интересуйтесь, как прошёл день. Рассказывайте о своих делах. Вы будете знать настроение ребёнка и продемонстрируете, как изменился его социальный статус. У него теперь тоже есть свои «дела». Акцентируйте внимание на положительных и интересных моментах в саду.

Будьте готовы к капризам, пониженной или повышенной активности. Это нормально, ребёнок сильно устаёт от привыкания к новому распорядку жизни. Сейчас могут обостриться некоторые поведенческие особенности, или появиться несвойственные ему реакции. Не волнуйтесь, со временем всё стабилизируется.

В первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в театр, цирк, кино и гости. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил.

Думайте о том, как много хорошего вы делаете для него. Даже если вы не хотели отдавать ребёнка в сад, но жизнь изменила ваши планы. Ищите хорошие моменты. Детский сад позволяет детям стать более самостоятельными и независимыми.