Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 комбинированного вида»

Ребенок идет в детский сад

Ребенок идет в детский сад.

Одна только мысль о том, что вскоре **ребенок идет в детский сад**, приводит в ужас множество мам. Разговоры на детской площадке, случаи из жизни знакомых, репортажи по телевизору отнимают покой и сон. Адаптация к детскому саду действительно не всегда проходит гладко, впрочем, как и любая другая адаптация. Но все же, чем заранее готовиться к худшему, выясним, что происходит с ребенком в первые садовские недели (иногда месяцы) и к чему нужно быть готовыми.

Прежде всего стоит четко понять, к чему придется привыкать ребенку. Все представляют себе детский сад, но не все понимают, какие именно изменения в жизни детей вызывают сложности адаптации. В первую очередь это резкая смена свободного режима (то есть его отсутствия) на четко установленный режим в саду. Вряд ли понравятся малышу и изменения в рационе питания. Помимо этого, ребенку придется приспосабливаться к постоянному окружению сверстников. Робким и застенчивым, конечно, будет сложнее, чем боевым. Тем более что индивидуального внимания станет меньше (именно этот факт больше всего беспокоит родителей).

Когда **ребенок идет в детский сад**, самым болезненным для него становится длительное отсутствие рядом мамы. Ее место займет воспитательница, которую обязательно надо слушаться. Как видим, изменения серьезные, поэтому к детскому садику ребенка целесообразно готовить заранее, устанавливая новые порядки в домашних пока еще условиях.

К примеру, приблизить домашнее питание к садовскому. В то же соответствие можно привести и режим дня (8.30 — завтрак, 12.00 — обед, до 15.00 — сон, 15.30 — полдник). Начните практиковать ранний подъем (не позже 7.00). Старайтесь во время прогулок не бегать по магазинам, а проводить время на детской площадке, отрабатывая элементарные навыки общения ребенка со сверстниками. И учите ребенка постепенно все делать самостоятельно. Чем больше навыков у малыша (одевание-раздевание, принятие пищи, горшок и т. д.), тем легче ему будет адаптироваться. Очень важно, чтобы и физически ребенок был подготовлен, поэтому стоит обратить внимание на закаливание и профилактику заболеваний.

Немаловажную роль в успешной адаптации играют психологические установки. Обязательно нужно рассказать детям о детском садике, пройтись по его территории, вспомнить свой положительный опыт, формируя позитивное отношение к будущим изменениям. Ни в коем случае не стоит выдавать своего волнения, а тем более негативно отзываться о воспитателях при ребенке. Он должен быть спокоен и уверен. Спокойны и уверены должны быть и родители, особенно если заметили изменения в поведении или самочувствии ребенка. Усугублять ситуацию нервными восклицаниями («Я так и знала! ») не стоит.

Какие же изменения могут произойти с ребенком в первые адаптационные недели? Самые типичные из них — обилие отрицательных эмоций. Приступы плача могут выражать и страх остаться без мамы, и обиду, и даже гнев. Ребенок может быть просто расстроенным, а может и проявлять

агрессию. Иногда вместо плача наблюдается спокойное, заторможенное состояние, отсутствие всяких эмоций. Социальная активность в этот период снижена, поэтому даже очень общительный ребенок может выглядеть напряженным и замкнутым. Вместо интереса к новым игрушкам некоторые дети проявляют полную растерянность, предпочитая посидеть в уголке, изучить окружение и уже потом сориентироваться. Во всем этом нет ничего страшного, спустя неделю-две малыши освоятся в новом пространстве и начнут проявлять инициативу. Постепенно восстановится и эмоциональный фон.

В период адаптации ребенок может меньше говорить, плохо засыпать, проявлять беспокойство, у него может быть снижен аппетит, то есть его поведение может стать нетипичным. Через некоторое время все придет в норму. Не стоит расстраиваться, если процесс привыкания дается тяжело, затягивается: у каждого свой график и свои особенности. Задача родителей в этот период — создать дома благоприятную атмосферу, без конфликтов и нравоучений. Некоторое время нужно более терпимо реагировать на капризы ребенка, всегда спокойно разговаривать с ним, чаще его обнимать и вообще уделять ему больше внимания. Пусть все ваше свободное время будет посвящено чтению сказок, совместным играм. И тогда ни вам, ни вашему ребенку не будет страшен никакой детский сад.