

## Адаптация (консультация для родителей)

Прежде чем отвести малыша в детский сад, запомните несколько важных моментов, которые позволят вашему ребенку лучше адаптироваться в новой для него обстановке.

В детском саду ребенок проводит большую часть дня, поэтому очень важно то, как комфортно будет себя чувствовать ваше дитя в садике. Именно комфорт и заинтересованность ребенка играют здесь решающую роль. Поэтому даже оформление детского сада, его внешний вид, его оснащённость, не так важны, как отношение к малышу воспитателей, и взаимоотношения с теми ребятами, которые ходят в группу. К выбору садика относитесь основательно, не поленитесь пойти пару раз в сад и понаблюдать за детьми, за отношением к ним воспитательниц. Обратите внимание, довольны ли дети, нравится ли им в саду. Помните, что дети любят играть и веселиться, поэтому тихо в хорошем детском саду быть не может. Вывод парадоксален, но проверен: малыши шумят и бесятся — садик хороший. Часто привыкание ребёнка к новой обстановке является для него большой проблемой, поэтому начинайте заранее готовить ребёнка к тому, что он пойдёт в сад. Разговаривайте с ним о детском саде, о будущем режиме, заинтересуйте малыша. На прогулке покажите ему его будущий сад. Где-то за месяц до поступления в сад, начните приучать малыша к самостоятельности, оставляйте его почаще без своего пристального внимания. Но ребёнку не должно казаться, что посещение садика — какая-то особенная вещь или проблема, поэтому обсуждение садика не должно быть навязчивым и не может проводиться каждый день. Наберитесь терпения и приучайте малыша к посещению садика постепенно. Первый день в саду очень важен, поэтому не бросайте своего малыша, побудьте с ним какое-то время, и вселите ребёнку уверенность, что вы его не бросаете и что скоро вы за ним вернётесь. Для привыкания к садика ребёнку понадобится время. Адаптироваться ему поможет также и ваша заинтересованность и понимание, поэтому обсуждайте с ним, как он провёл день, что было интересно, а что ему не понравилось. Для каждого возраста есть свой период времени, необходимый для того, чтобы ребёнок привык к новой обстановке. Чем раньше вы его отдадите в сад, тем меньше времени будет составлять этот адаптационный период. К примеру, если вы отдаёте ребёнка в ясли, то будьте готовы что уже через семь-десять дней ребёнок не будет испытывать дискомфорта от посещения садика. Если вы решились отдать ребёнка в сад в три года, то тут уже малышу понадобится значительно больше времени чтобы привыкнуть, примерно две-три недели. Ну а если ваш ребёнок впервые попал в сад в дошкольном возрасте, то тогда период затянется до месяца. Конечно, всё это условно, ваш ребёнок пусть и маленький, но уже личность и индивидуальность, поэтому эти периоды могут быть как больше, так и меньше. Главное запомнить, что чем позже вы отдаёте ребёнка в детский сад, тем сложнее ему будет отвыкнуть от привычного домашнего режима и опеки, и адаптация затянется. Сроки привыкания также зависят от типа нервной системы вашего ребёнка, от его характера, самочувствия. От той атмосферы в семье, которая у вас царит, а также от той атмосферы, которая складывается в детском саду. Сложнее всего будет детям, у которых наблюдается повышенная утомляемость. А также тем, у кого ослабленное здоровье, которые не привыкли к режиму и не спят днём, тем, кто ест мало и плохо. Чрезмерная опека дома также будет мешать ребёнку привыкать к садика. Часто дети, не привыкшие к самостоятельности, первое время чувствуют в садике тревожность и ощущают себя беззащитными.

Не забывайте, что для вашего малыша привыкание к новой обстановке в детском саду — это стресс. Будьте терпеливы и внимательны. Помогите своему ребенку справиться с ним.

