

Адаптация детей к детскому саду—дело весьма нелегкое и для родителей, и для детей. Одному ребенку требуется два дня, чтобы разобраться в новой обстановке, другому – несколько месяцев. Как помочь 3-4хлетнему малышу быстрее привыкнуть к дошкольному учреждению? Как сделать переход из дома в садик менее болезненным?

Адаптация к детскому саду в возрасте 3-4 лет длится от 2-3 недель до 2-3 месяцев. Родителям рекомендуется соблюдать ряд правил:

- Не нервничать самим, не ругать ребенка за слезы и капризы, связанные с садом. Родители должны спокойно объяснять необходимость посещения сада. Можно в разговоре с малышом сравнить смену условий жизни с работой: постоянная ежедневная обязанность.
- Вести себя спокойно и твердо. Не идти на поводу у ребенка. Посещать детский сад нужно регулярно, без необоснованных пропусков. Нерегулярное посещение приводит к стрессам, нарушениям психики ребенка. Ребенок осознает, что можно манипулировать взрослыми и в результате остаться дома. Адаптация в каждый новый заход будет более сложной, болезненной.
- Должны быть единые требования дома и в саду. Это касается гигиенических процедур, режима дня. Утренний подъем, вечерний отход ко сну, дневной отдых — все должно совпадать
- Поддерживать контакт с воспитателем, интересоваться успехами ребенка, тем, как прошел его день.
- Дома желательно читать книги о детском саде, показывать мультфильмы на эту тему. Всячески показывать плюсы пребывания в саду.
- Объяснять ребенку, что мама заберет его из садика, не оставит там навсегда. Родители должны поддерживать в ребенке уверенность, что он самый лучший, самый любимый, что от него не избавились, отдав в сад. Следует проговаривать, что ребенок любимый, за него беспокоятся, переживают, но очень хотят, чтобы он нашел друзей, стал умным и коммуникабельным. Тогда истерик, концертов станет меньше.
- Родители так же не должны чувствовать себя виноватыми, что отдали ребенка в сад.

Навыки, способствующие легкой адаптации

К 3-4-летнему возрасту у ребенка должна быть сформированы навыки, в основном бытовые, которые способствуют скорейшей адаптации в ДОУ:

- одеваться — раздеваться;
- прибирать одежду;
- выбирать комплекты для прогулок;
- самостоятельно ходить в туалетную комнату или проситься у взрослого;
- умываться, сморкаться.

Другие касаются игровой деятельности:

- выбирать игрушки и прибирать за собой;
- беречь игровые пособия, понимать их назначение.

Самым главным навыком является, конечно, умение взаимодействовать в коллективе. Роль коллектива трудно переоценить. Ребенок должен уметь ждать, уступать, делиться игрушками, выполнять требования воспитателя. Ребенок должен понять, что детей в группе много, и воспитатель не может уделить столько же внимания каждому ребенку в группе, сколько получает ребенок дома (особенно, если ребенок в семье один). Понимая все трудности, связанные с садом, тем не менее отдавать ребенка в сад необходимо для нормального его развития. Состояние здоровья.

Готовность ребёнка к саду определяется так же состоянием его здоровья.

Адаптация — стресс для растущего организма. Психологическая напряженность ослабляет иммунную систему. Малыш становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям. Первый год посещения детского сада — самый тяжелый. Придется переболеть практически всеми детскими недугами. Считается, что иммунная система при посещении детского сада проходит закалку, которая станет основой всей взрослой жизни. Если родители устают от «болячек», отказываются от сада, переходят на домашнее воспитание, дети начнут болеть в школьном возрасте. Врачи предупреждают, что детские болезни в старшем возрасте проходят тяжелее. Лучше настроиться и переболеть в детском саду.

Немаловажным моментом является психологическая готовность родителей. Родители должны понимать, что переход в сад является для ребенка стрессом. Реакция на стресс может быть различной: плач, капризы, учащение заболеваемости, даже легкие неврологические проявления (тики, запинки в речи, энурез). Родитель должен быть готов к временным трудностям, связанным с началом садовой жизни. В любом случае важно помнить о значении коллектива в воспитании ребенка. Малыш проводит в саду большую часть дня. Он играет, общается, получает

различные умения и знания. Детский сад дает систематизированные знания и умения, которые не всегда могут дать родители. Человеку необходимо общество и общение для полноценного развития его личности, основы общения в социуме закладываются в дошкольном учреждении.