Многие мамы, приводя малышей в сад, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психологической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень не просто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- Чуткий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Постоянный контакт со сверстниками;
- Необходимость подчиняться незнакомому до этого человеку;
- Резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечению 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста – психолога.

Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее,* за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.
- *Детям, физически здоровым,* т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- *Детям, имеющим навыки самостоятельности.* Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок все это умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому научиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- *Детям, чей режим близок к режиму сада.* За месяц (крайний срок!) до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду:

  7:15 подъем, умывание, одевание;
  8:20 крайнее время прихода в сад;
  8:30 завтрак;
  10:00 второй завтрак;
  10:15-11:15 прогулка;
  12:00 обед;
  12:30 – 15:00 дневной сон;
  15:30 полдник.

Для того чтобы было легче встать, лучше лечь не позже 20:30.

- *Детям, чей рацион питания приближен к детсадовскому*. Если ребенок видит на тарелке более – менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки, сыр, молочные напитки, рыбные и мясные котлеты и конечно же супы.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и заторможенность, как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает очень мало положительных эмоций. Он очень расстроен

расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). **Наберитесь терпения!**

На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании с мамой кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить ему поспать чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера*. Чаще обнимайте, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшения в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. **Ему так сейчас нужна ваша поддержка!**
- *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- *Дайте в сад небольшую игрушку.* Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать постепенно, возможно вначале оставлять его только до обеда. Увеличить время пребывания ребенка в саду можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

Идём в детский сад!

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами, возможно, придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким мы расскажем в нашем буклете.