***Адаптация детей к условиям детского сада***

Уважаемые родители, данная статья поможет вам максимально улучшить и нормализовать условия адаптации ваших деток к детскому саду, и создать благоприятный эмоциональный фон для их развития.

С поступлением ребенка 3—4-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Чтобы не допустить возникновение такой ситуации, рекомендуем вам ознакомиться с некоторыми советами.

1. Перестаньте волноваться. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. Приучайте ребенка просыпаться за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Для этого важно укладывать ребенка спать в одно и то же время, благоприятное время для этого девять часов вечера. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

3. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру.

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Такие дети сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

6. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Возможно поначалу вам будет трудно придерживаться этим советам, т.к. ребенок не всегда будет вас слушать, но упорная и систематичная работа в этом направлении безусловно принесет положительные результаты.

Используемая литература

1. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. Спб. Издательство «Речь». 2002.