

## «Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду»

Детский сад – испытание не только для ребенка, но и для родителей. Это первое расставание мамы с малышом. Ребенок впервые остается один в незнакомом месте с незнакомыми людьми. К этому этапу жизни нужно готовиться. Начать родителям следует с себя. Многие мамы «рисуют» в голове страшные картинки, как плохо и страшно их чаду будет в детском саду, накручивают себя и сами испытывают напряжение, которое ребенок чувствует интуитивно. Поскольку мама переживает, малыш понимает, что садик – это плохое, страшное место, где ему будет плохо. Прежде всего, маме следует успокоиться, настроиться на положительный лад, и настроить ребенка. Психологи советуют начать разговоры о садике с ребенком заранее, рассказать малышу, что есть такое замечательное место, где много друзей, новых игрушек, добрая тетя, которая будет во всем ему помогать. Главное, объяснить ребенку, что он проведет там немного времени, и мама его обязательно заберет, как только закончит свои дела. Хорошо было бы заранее познакомить малыша с садом, погулять на площадке, покататься на качелях, поиграть в песочнице. Важно оставить у ребенка положительные эмоции от этого места. Если есть возможность, малыша заранее нужно познакомить с воспитателем, так ему будет легче остаться в садике без мамы с уже знакомым человеком. Для того, чтобы ребенку легче было адаптироваться к новым условиям, необходимо привить ему первоначальные навыки самостоятельности. Важно научить малыша самостоятельно одеваться и раздеваться, держать ложку, ходить в туалет и так далее. Детский сад – первая ступенька становления личности ребенка в социуме. Именно здесь формируются навыки общения, происходит становление собственного «я». Малыш учится отстаивать свою точку зрения. Кроме того, это первый опыт сопереживания, сочувствия, сотрудничества и коллективного действия. Психологи выделяют как плюсы, так и минусы нахождения ребенка в дошкольном учреждении. К плюсам относят: опыт общения со сверстниками, формирование характера, приобретение навыков самостоятельности и жизни в социуме. К минусам относят: сложную адаптацию, которая действует на нервную систему малыша. Ранее спокойный ребенок становится капризным и агрессивным.

Срок адаптации для разных возрастов:

- 1-1,5 года – неделя, 10 дней;
- 3 года – 2-3 недели;
- дошкольный возраст – 1 месяц и более.

Условия, которые влияют на адаптацию ребенка, различны. Адаптация зависит от развития нервной системы малыша, психологической обстановки в семье, от личностных качеств и так далее.

Многие родители переживают за здоровье ребенка, который пошел в детский сад. Не секрет, что многие дети, которые практически не болели, после детского сада начинают часто иметь проблемы со здоровьем. Большое количество детей в одном помещении — это скопление бактерий и вирусов. Иммунная система часто не справляется. Плюс нервная система напряжена. Поэтому следствием становятся частые болезни. Этот сложный период нужно просто пережить и помочь малышу справиться с болезнями. Хорошо помогает закаливание организма, пусть малыш летом купается, бегает босиком, не нужно его кутать и прятать от сквозняков. Любящие родители и теплые отношения в семье - самые главные условия успешной адаптации.