

Как помочь ребенку адаптироваться к условиям детского сада

Адаптация в детском саду — это первое серьезное испытание в жизни вашего карапуза, когда ему нужно привыкнуть подолгу оставаться без мамы.

Конечно, каждая семья хочет, чтоб этот этап прошел без лишней нервозности и их кроха быстро освоилась с переменами.

К сожалению, так бывает довольно редко. Малыши выражают свой протест плачем и истериками, отказываясь оставаться без мамы.

На самом деле, в этом нет ничего необычного. Все новые и резкие перемены, бросающие вызов привычному миру маленького человечка — это стресс. И ваша задача — сгладить острые углы, чтобы ваше чадо легче привыкло к смене привычного ритма жизни.

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду

Давайте разбираться, что мы можем сделать для того, чтобы адаптация ребенка к условиям детского сада была максимально комфортной и быстрой:

- Заранее приучите своего малыша к тому режиму, который принят в вашем саду. Также будет не лишним ввести в рацион вашего сына или дочки те блюда, которые готовят в дошкольном учреждении. Таким образом, когда солнышко пойдет в детсад, у него не будет проблем с этими моментами.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваше чадо имело элементарные навыки самообслуживания: могло одеваться и раздеваться без посторонней помощи, пользоваться столовыми приборами, ходить на горшок и т.д. Чтобы облегчить этот пункт, заранее подготовьте гардероб: он должен быть максимально простым, чтобы карапуз мог самостоятельно с ним справиться. В приоритете — натуральные ткани и фасоны с простым кроем. На нашем сайте вас ждет большой выбор качественной и удобной [детской одежды](#) из натурального комсомольского трикотажа. В нашем магазине вы найдете удобные костюмы, платья, [колготки и носочки](#) и теплые пижамы, — именно то, что нужно, чтобы собрать крошку в садик!
- Уделяйте внимание формированию навыков общения. Объясняйте что нужно уметь делиться игрушками со сверстниками, рассказывайте, как правильно себя вести с воспитателем.
- Сформируйте положительное впечатление о садике. Не стоит пугать ребенка фразами типа: «Будешь баловаться — оставлю в детском саду!»
- Не обманывайте. Не стоит преувеличивать (или преуменьшать) то, что даст ребенку пребывание в дошкольном учреждении. Объясните, что сначала маленький человечек не будет знаком со своими одноклассниками, но в будущем у него есть шанс завести новых друзей. Также старайтесь выполнять свои обещания: если вы сказали, что заберете крошку в 5 вечера, выполните обещанное.
- Не уходите, не попрощавшись. Маленькое солнышко может подумать, что вы его бросаете.
- Найдите те игры для адаптации детей в детском саду, в которые сын или дочка смогут играть самостоятельно. Приучите кроху к тому, что пока он занят игрой, маму можно отпустить заниматься своими делами. Это будет способствовать тому, чтобы ангелочку было не страшно оставаться одному.
- Если ваше чадо не может смириться с тем, чтобы в дошкольном учреждении ему придется ненадолго расстаться с мамой, попросите, чтобы туда его отводили папа или бабушка. Хотя бы первое время.

- Следите за тем, какие эмоции вы транслируете. Малыши очень тонко чувствуют смену настроения у родителей и, если вы будете встревожены, это передастся вашему карапузу. Это может привести к тому, что ваше солнышко начнет бояться идти в садик как в место, где его ждет что-то страшное или неприятное.
- Прислушивайтесь к чувствам своего ангелочка. Если кроха плачет в саду, не нужно кричать, давить, заставлять и запрещать. Просто примите то, что маленькому человечку нужно время, что привыкнуть к переменам и не чувствовать так остро отсутствие любимой мамы. Покажите, что вы понимаете его ощущения и что они нормальны и естественны.
- Окружите малыша своей любовью и заботой. Уделяйте больше внимания, демонстрируйте свои чувства, старайтесь проводить свободное время вместе, чтобы компенсировать ту нехватку мамы, которая была в течение дня.

Адаптация ребенка в детском саду в младшей группе

Если вы планируете ранний выход на работу, то вам наверняка будет интересно узнать о том, как проходит период привыкания у самых маленьких.

Будьте готовы к тому, что адаптация в детском саду, когда ребенку только 2 года, проходит тяжелее, чем у деток постарше.

Это нормально, так как психически дети еще не готовы к таким кардинальным переменам в жизни. Оптимальный возраст для похода в садик — 3 года или немного старше.

Чтобы облегчить адаптацию детей раннего возраста в ясельной группе в детском саду, вы можете поначалу посещать дошкольное учреждение вместе со своим малышом.

Таким образом ваше чадо не будет полностью оторвано от мамы и сможет легче привыкнуть к переменам.

Вы можете организовать посещение детсада следующим образом:

- Я и мама — одно целое
Подходит для деток, которые делают свои первые шаги в самостоятельную жизнь. В это время крошка играет во все игры только вместе с мамой. Ваша задача как родителя — плавно вовлечь свою дочку или сына в жизнь группы; постараться сделать так, чтобы крохе захотелось общаться с другими детками.
- Я играю, мама наблюдает
Когда ваше чадо почувствует себя в безопасности, тогда будет готово контактировать с окружением. Но при этом — с постоянной оглядкой на маму.
- Мне уже проще, мама может ненадолго уйти
Маленький человечек готов активнее взаимодействовать со сверстниками, так что мама может отлучиться на часок-другой.

- Мамочка, мне здесь хорошо!
Вы почувствуете, когда придет этот момент и ангелочек готов попытаться собственными силами, оставшись в группе сам, без чуткого надзора родителей.

Сколько времени длится период адаптации ребенка к детскому саду

Не существует универсального ответа на вопрос о времени адаптации ребенка в детском саду.

Все индивидуально. Нужно учитывать не только возраст вашего малыша, но и особенности воспитания, характер, готовность к переменам и т.д.

Не нужно равняться на чей-то чужой опыт. Запаситесь терпением — и скоро ваша жизнь войдет в размеренную колею.

[Виктория Стил](#) составила для вас примерный список периодов привыкания, на который вы можете ориентироваться, наблюдая за своим ангелочком:

- В самом лучшем случае это время займет 2-3 недели;
 - Средний вариант обычно длится не более полутора месяцев;
 - При сильном неприятии перемен привыкание может растянуться на срок более трех месяцев.
- Виктория Стил желает вашему карапузу легко и быстро освоиться с изменениями в привычном ритме жизни!