

Адаптация

Приведя ребёнка в детский сад, нужно помнить о том, что здесь его ждут новые отношения. И разбираться в них, налаживать контакты, ребёнку придётся уже без помощи мамы и папы. Такое с ним случается впервые. Сейчас большинство детей воспитывается в семьях, состоящих из 1 – 2-х детей. Контакты со сверстниками возможны только под присмотром мамы (в гостях или на площадке).

Расскажите ребёнку о том, что в детском саду много детей, с которыми можно играть. Сделайте это так, чтобы ребёнку захотелось быть вместе с другими детьми. Удивите его тем, что взрослых в садик не берут, хотя им очень хочется. Только детям можно целый день заниматься, играть, кушать, ходить на прогулки и т. д. Одним словом, дет. сад — это только для детей. Расскажите о том, как вы маленьким тоже ходили в детский сад.

Адаптация ребёнка к детскому саду может длиться от 20-30 дней до 2-3 месяцев. Это зависит от состояния здоровья ребёнка, уровня его психофизического развития, от того насколько он привязан к матери. В процессе адаптации ребёнок проходит 3 этапа:

1. Мобилизация энергии - вокруг много нового и необычного, прежние привычки не годятся, ожидания не оправдываются. В этот период у ребёнка повышена эмоциональная возбудимость, он плохо ест, спит, может ночью проснуться мокрым.
2. Освоение новых условий - у малыша появляются новые привычки, нормализуется аппетит, уменьшается возбудимость (сон восстанавливается медленнее).
3. Окончание адаптации - ребёнок приходит в норму, но уже на новом уровне.

В период адаптации ребёнок может быть агрессивен или пассивен, может плакать или наоборот, не испытывать никаких эмоций. В этот период всегда

приостанавливается развитие ребёнка. Но, все эти проявления носят временный характер и утраченное быстро восстанавливается.

Часто родители отдав ребёнка в детский сад резко сокращают общение с ним. Данные статистики: **«в среднем на общение родителей с детьми уходит 18 - 11 минут в день»**. Речь идёт только об активном общении, а не о равнодушном слушании или монологе ребёнка.

Уставшие за день взрослые нуждаются в тишине и покое, а ребёнок нуждается в серьёзном, заинтересованном отношении взрослых к себе, своему миру, к своим детским проблемам. Если ребёнок постоянно наталкивается на равнодушие, то потребность нести близким самое сокровенное постепенно затухает. В результате подобного равнодушия детское стремление к контакту с родителями ослабевает. Когда он становится школьником, мы ждём от него рассказов о школе, учёбе, друзьях, событиях в классе. Нам интересно знать, что думает, чем живёт ребёнок, что его интересует, волнует. Но, при невнимательном отношении к его интересам в раннем детстве напрасно ждать от него в дальнейшем откровенности. Ведь взрослые сами положили тому начало, когда не проявили интерес к его нехитрому рассказу, не принимали всерьёз его ребячьи заботы.

Проводите как можно больше времени с ребёнком. Он поймёт, что его ценят, почувствует свою значимость, если родители откладывают ради него важные «взрослые» дела. Дети должны быть уверены в том, что родители всегда найдут время для общения с ними, что ни один человек и ни одно дело не могут быть для папы и мамы важнее их ребёнка.

Времени на заинтересованную беседу с детьми требуется не более 15 минут. Но заинтересованная беседа предполагает активное слушание, обмен идеями, мнениями. Проживите эти 15 минут жизни вашего ребёнка полноценно.

С уважением, педагог-психолог МБДОУ № 118 Георгиева М. О.