

## **АДАПТАЦИЯ: возможно ли сделать её более мягкой?**

На пороге детского сада появились вновь поступившие дети. Зачастую в сопровождении очень взволнованных родителей. Это неудивительно. Ведь ребёнку предстоит попасть в новую для него среду и для родителей это не меньший шок и стресс, чем для ребёнка.

Для каждого ребенка данный период проходит по-разному. Один ребёнок довольно быстро вливается в коллектив и привыкает к правилам, другому для этого требуется больше времени. Однако для любого ребенка это стресс, и изменения в поведении в данный период - это нормально.

На негативное течение адаптации влияет несколько факторов:

- Малыш редко находился на детских площадках и не общался с другими детьми.
- Дома не соблюдался режим.
- Не развиты начальные навыки самообслуживания.
- Сильная привязанность к родителям.
- С ребенком заранее не обсуждалось, что он пойдет в детский сад, и что он там будет делать.
- Отсутствие коммуникативных навыков тоже может повлиять на течение адаптации. Ребенок не сможет объяснить, что его беспокоит, отчего могут возникать агрессивные проявления с его стороны и даже агрессия, направленная на себя.

Как заранее подготовить ребёнка, смягчить этот сложный период и избежать нервных срывов?

1. Устранить факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации: скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада.
2. Начать подготовку к посещению детского сада за 1-2 месяца, тренировать адаптационный механизм, готовить ребёнка к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель, приучать к самостоятельности и самообслуживанию. Предупредить заранее о предстоящей временной разлуке, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

3. Постоянно говорить ребёнку, что его любят и дорожат им. При этом важно, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Решение проблем ( переезд, развод, переселение ребёнка в другую комнату...) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть в этот период вреден.
4. Создать у ребёнка положительные ожидания. Рассказать, что детский сад – место, куда дети приходят играть, там он найдёт много новых друзей. Привести в пример старших братьев и сестёр, которые уже хотят в детский сад.
5. Заранее познакомить ребёнка с воспитателями. Рассказать, как общаться с ними, особенно в трудных ситуациях. Обсудить, что делать, если его обижают.
6. Сообщить об индивидуальных особенностях ребёнка воспитателям и медицинскому работнику детского сада.
7. Стараться не нервничать перед посещением детского сада. Тревога родителей легко считывает детьми. Вы отдаёте ребёнка в детский сад только из лучших побуждений, настраивайте себя на то, что ему будет там хорошо.
8. Спрашивайте, как прошёл день в детском саду, что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница, что понравилось?
9. Не наказывайте строго за капризы. В этот период его нервная система неустойчива, и он сам не понимает, почему так ведёт себя. Лучше лишний раз обнимите ребёнка, пообщайтесь. Вы ребёнку сейчас особо нужны.

Материал подготовила педагог-психолог Е.А. Щербакова, 14. 10.2022