

**«Адаптация ребенка
к условиям дошкольного образовательного учреждения»**

Педагог-психолог
Кириллова О.В.

1. Понятие об адаптации

Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда он впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды.

2. Основные особенности нормально текущего периода адаптации

1. *Нарушения настроения*

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

2. *Нарушения сна*

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

3. *Нарушения аппетита*

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

4. *Понижение иммунитета*

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше)

5. *Нарушение поведения*

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

3. Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада

3.1 Фазы адаптационного периода

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32), тяжёлую (32-64 дня)

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть, как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

Средняя степень адаптации. Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20—40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20—40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение его к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение полутора-двух недель.

Тяжелая степень адаптации. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, неконтролируемый стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2—3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

3.2. Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДООУ.

- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении, поэтому первый день в группе чрезвычайно важен.

- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к ДОУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Личное неприятие персонала группы и детского сада. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Также родителям надо знать, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

3.3. Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Не сформированность элементарных культурно - гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

4. Как помочь ребёнку приспособиться к детскому саду

4.1. Спокойное утро. Как же лучше проститься с ребёнком?

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

• **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

• **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

• Максимально сократите время переодевания и прощания! (до 2-х, 3-х минут).

• Не целуйтесь, не обнимайтесь с ребенком по 10 – 15 минут!

• Не уговаривайте малыша извиняющимся тоном! Не говорите о том, что будете скучать, выражайте радость за ребенка: «Тебе так повезло, ты ходишь в садик! Я бы тоже пошла, жаль, взрослым нельзя. Там так интересно!» Будьте тверды, убедительны. Уходите, не оборачиваясь. Ведь у вас – дела, работа, и ребенок об этом прекрасно знает.

• Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не оборачиваясь.

• Твердо выполняйте обещания!

• Если сказали, что заберете ребенка после обеда (ты спать не будешь, я приду / папа придет) забирайте в назначенное время!

- Не обманывайте ребенка, не подрывайте его веру в самых дорогих и близких людей. Не заставляйте его страдать, плакать, ожидая вас.

- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

- **У вас должен быть свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

- Если ребёнок не проявляет негативных эмоций, приходя в детский сад, не растягивайте прощание, уходите быстро. Не показывайте ребёнку вашу тревогу за него. Если вы задерживаетесь, ребёнок начнёт жалеть себя.

Победить «сцены» помогут **«ритуалы»**.

«Ритуал» - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит «спасибо» и «пока-пока»;
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка доверять взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

О жесте прощания – т.е. о прощальном взмахе рукой. Этот жест выделяется психологами по нескольким критериям:

- Он позитивен;
- Он всегда является явным выражением симпатии;
- Его видно долго-долго;
- Он психологически противопоставляется горче разлуки.

4.2. Как помочь ребенку на этапе адаптации к детскому саду

Первые дни ребенка приводят не к завтраку, а к прогулке. И оставлять ребенка без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы их отвлечь.

Рекомендуем приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит смог бы прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Рекомендуем приносить небольшие фотоальбомы с семейными фотографиями. Если взгрустнулось, имея такой альбом, ребенок всегда имеет возможность открыть его и увидеть маму или папу, взять игрушечный телефон и, глядя на фотографию, поговорить с родными.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию, поэтому воспитатели стараются чаще предлагать детям попить и т.д.

Каждый вновь поступивший ребенок находится в центре внимания. Воспитатели спокойно, ласково и подробно объясняют ребенку все происходящее, готовят его к каждому режимному процессу, так как непонятное и неизвестное пугает.

Для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания увеличивается постепенно в зависимости от привыкания ребенка. Данный вопрос решается совместно врачом, воспитателями и психологом.

Одним из самых сложных моментов в период адаптации является укладывание ребенка на сон, поэтому воспитатели используют такие приемы, как:

- настраивание на сон с помощью колыбельных мелодий
- ласкают ребенка: гладят ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям)
- хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей (рука должна касаться лишь кончиков волос)

Эмоциональное состояние ребенка и его привыкание контролируется с помощью «Листа адаптации», где отмечаются в контрольные дни 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 8-й, 16-й, 32-й и при необходимости 64-й (по методике К. Печоры) эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, вид деятельности, который ребенок предпочитает.

Как сделать период адаптации малыша к новым условиям наиболее мягким? Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?

К детскому саду ребенка нужно готовить: рассказать, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: детский сад - это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей.

Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем. В саду дети кушают, занимаются, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе это тоже было интересно.

Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло. Нам нужно подготовиться, купить необходимые вещи, выучить имена воспитателей и правила детского сада.

Если ребёнок с трудом с вами расстаётся, то маме рекомендуется первые дни быть с малышом в группе. Основная задача мамы помочь малышу в создании положительного образа воспитателя и в снятии напряжения. Сидя рядом поясняйте: «Какая добрая воспитательница, она кормит Сашу», «Посмотри какой красивый домик, она сделала», «Видишь, как её любят дети» и т.д. Вначале он держится настороженно, старается подсесть поближе к маме. Не следует его торопить, тормозить. Пусть привыкнет. Но не следует, и занимать ребёнка игрой – это привилегия воспитателя. Будьте рядом, но не вместе. Постепенно малыш отойдёт от вас, а подружившись с воспитателем «забудет», что вы не рядом.

Необходимо подробно рассказать ребенку о режиме детского сада, что, как, в какой последовательности он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

Поиграйте с ребёнком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим Вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале в детский, потом в школьный, а затем уже и взрослый.

Однако, когда вы отдаёте ребёнка в детский сад, для малыша этот жест становится символом разлуки. Прощание для маленького ребёнка становится грустным ритуалом. Он боится, что больше не увидит родителей, что они забудут о его существовании. Выливается это, как правило, в жаркие любовные объятия, а затем в ужасные скандалы перед воротами детского сада. Чтобы преодолеть страх расставания у такого малыша, нужно вселить в него непоколебимую уверенность, что бы не произошло, мы обязательно заберём тебя домой! Кажется смешным? К сожалению, крохам отнюдь не смешно – вы для них воплощение всего мира. В этом возрасте ребёнок понимает, что родители на его стороне и не будет воспринимать ваш уход как конец света.

Однако если на фоне полного благополучия малыш стал слишком долго вас обнимать на прощанье, не поленитесь разобраться сразу, в чём дело. Ведь, известно, что все комплексы формируются в раннем детстве. Обычно период адаптации составляет 3 - 4 недели. Если время прошло, а ребёнок не привык к детскому саду нужно задуматься и приглядеться, что беспокоит ребёнка.

Лучше, чтобы, по возможности, приводил малыша в садик кто-то один, будь то мама, бабушка, отец. Так ребёнок быстрее привыкнет к расставанию. Лучше сели это будет член семьи, с которым ребёнок расстанется легче, чем с другими.

Поощряйте ребёнка словесно, если он не плакал. Поговорите с воспитателями о ребёнке. Расспросите ребёнка о проведённом дне.

При первых проявлениях негативных изменений в состоянии ребёнка (нарушении аппетита, сна, снижении интереса к окружающим), его можно подержать дома 2 - 3 дня, а потом снова привести в детский сад.

В течение периода адаптации вам нужно быть очень осторожными, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что с его прежней детсадовской жизнью навсегда покончено

Малыш перегружен впечатлениями, поэтому нужно щадить его нервную систему. Не стоит в период адаптации ребёнка к детскому саду принимать у себя друзей, водить его в гости, поздно возвращаться домой. Избегайте неприятных процедур (стрижка волос, ногтей, уколы, горькие лекарства) если они являются для ребёнка психически травмирующими. Подождите пока малыш придёт в уравновешенное состояние. Будьте дома с ребёнком особенно ласковыми и внимательными.

Если вы не выдерживаете режим дома, если у ребёнка сформировались привычки, в этом случае, приведя ребёнка в детский сад, сразу не следует менять режим, так же, как и методику кормления и укладывания спать. Ребёнок не может одновременно справиться с ломкой всех сложившихся привычек, а это ухудшит его состояние и снизит возможность хорошей адаптации.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может уйти до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы. Убедитесь, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет выбора.

Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми.

Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

Повысьте роль закалывающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать. Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность приблизить обстановку: принести с собой свои игрушки, знакомые и привычные предметы - все это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт. Любимая знакомая игрушка овладевает вниманием ребенка и помогает ему отвлечься от расставания с близкими.

Встреча вечером должна быть радостной. Не забудьте: ребенок очень нуждается в вашем внимании и тепле – ведь он целый день был без вас! Несмотря на ваши взрослые проблемы и усталость после работы, хотя бы час в день полностью посвящайте играм и разговорам с ребенком.

4.3. Ошибки родителей

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья, и воспитатели настроены на сотрудничество, то

сложности адаптации будут сведены к минимуму. И через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков

Даже если адаптационный период проходит гладко, ребенок с удовольствием ходит в детский сад, не заболевает в течение 2-3 недель, это не значит, что детский сад не является нагрузкой. Большое количество новой информации, новых условий, даже если они принимаются малышом положительно, - это все равно тяжело. Поэтому посещение детского сада в течение первых двух месяцев должно происходить в индивидуальном режиме.