**Адаптація дитини до дитячого садка**

Початок відвідин дитиною дитячого садка є новим етапом в її житті, тому краще підготуватися до нього наперед. Критерієм благополучного психологічного і фізичного стану дитини є її успішна адаптація. У тому випадку, коли дитина не справляється із завданням адаптації до нових умов, ми можемо спостерігати симптоми важкої адаптації. До них відносяться:

• порушення позитивного емоційного стану дитини;

• дитина багато плаче, прагне до емоційного контакту з дорослими або, навпаки, роздратовано відмовляється від нього;

• дитина випробовує складнощі зі встановленням контакту з іншими дітьми;

• порушення апетиту;

• порушення сну;

• хворобливо проходить розлука з рідними;

• знижується загальна активність;

• загальний пригнічений стан.

Проте в силах батьків запобігти подібним наслідкам відвідин дитячого саду. Для цього ми рекомендуємо скористатися наступними порадами.

1. Приблизно за місяць можна починати готувати дитину психологічно — розповісти про те, що таке дитячий садок, хто туди ходить, що там відбувається, бажано, якомога частіше гуляти біля нього, щоб малюк звикав до території. Батько може поділитися з дитиною власними позитивними спогадами про перебування в дитсадку. Проте одночасно з цим потрібно не «перегнути палку» — не варто дуже часто акцентувати увагу на майбутній події, що може викликати у дитини страх і невпевненість у власних силах.

2. Можна пограти з дитиною в гру «Дитячий садок». Роль малюка може виконувати або він сам, або яка-небудь іграшка. Покажіть йому в грі, як можна познайомитися з однолітками, як вступити в гру. Хай в грі дотримується ритму життя в дитячому садку: ляльки снідатимуть, робитимуть зарядку, гулятимуть, обідатимуть, лягатимуть спати. Корисно продовжувати гру і тоді, коли малюк почне ходити в садок. У грі вам буде простіше прослідкувати, які проблеми і труднощі має дитина, допомогти йому справитися з ними.

3. В тому випадку, якщо дитячий садок знаходиться поблизу будинку, в майбутньому дитячому колективі у дитини, напевно, знайдуться знайомі діти. Саме з ними вона і спілкуватиметься в перші декілька днів — до тих пір, поки не знайде собі нових друзів. В тому випадку, якщо групу не відвідує жодна дитина, яка була б знайома вашому малюкові, краще наперед познайомити його з ким-небудь з дітей. Це допоможе їй швидше налагодити спілкування в колективі.

4. До розподілу часу дитячого садка необхідно підготуватися також завчасно — зазвичай дітей приводять до 8 ранку, а забирають до 17 вечора, тиха година — з 13 до 15. Далеко не всі діти звикли прокидатися в 7 ранку, тому перебудовуватися під новий лад потрібно починати як мінімум за 2-3 місяці. Відправлятися до сну краще в 21.00.

5. У перші декілька днів, у жодному випадку, не слід залишати дитину більш, ніж на 1,5-2 години. Спостерігаючи за її реакцією, можна поступово збільшувати час перебування в дитячому садку. Рекомендації психолога наступні — близько тижня забирати дитину з садка до денного сну, далі (при нормальному стані малюка) близько тижня — відразу після сну, а вже потім можна залишати на вечірню прогулянку. Як правило, в перші дні діти втомлюються як психологічно, так і фізично, тому, при нагоді, добре влаштовувати «розвантажувальні від садка» дні: один - два дні в тиждень залишатися з ним удома.

6. Їжа в дитячому саду відрізняється від домашньої, тому батькам варто завчасно підготувати дитину, привчаючи її до звичайної і здорової їжі — супів, каш, салатів і т.д. Якщо Ваша дитина не відрізняється хорошим апетитом, варто наперед поспілкуватися з вихователем — у жодному випадку не слід насильно примушувати дитину їсти.

7. Варто наперед привчати дитину до самостійності і навичок самообслуговування. Зовсім маленьким дітям допомагають одягнутися вихователі, в більш старшому віці дитина повинна вже дещо уміти і сама. Безумовно, навички самостійності виробляються не відразу. Проте в звичному домашньому середовищі дитині буде набагато простіше навчитися надягати колготки, застібати ґудзики і т.д.

8. Збираючись в дитячий садок, можна, і навіть потрібно, дозволяти дитині брати з собою деякі іграшки, щоб вона принесла туди «частинку» рідної оселі. Хай іграшка ходить з дитиною в дитячий садок «щодня» і знайомиться там з іншими іграшками. Розпитуйте дитину, що з іграшкою відбувалося, хто з нею товаришував, хто кривдив, чи не було їй сумно (дітям легше говорити про свої відчуття від імені іграшки).

9. Під час прощання з мамою часто дитина починає вередувати — тримається всіма силами за маму, іноді навіть голосно кричить, ридає і влаштовує істерики. Потрібно спокійно поцілувати малюка, помахати йому рукою і «передати» до надійних рук вихователя (якщо вона сама відмовляється йти). Зазвичай, діти, особливо ясельного віку, плачуть хвилин 5-10 і заспокоюються. Залишаючи дитину, головне — не зникати раптово. Дитина повинна бачити, що мама йде і потім прийде. Потрібно детально пояснити дитині, що вона зараз робитиме: «Ти зараз пограєшся, поїси, поспиш, а я поки піду до магазину, куплю тобі що-небудь смачне. Потім ти прокинешся, а я вже за тобою прийшла».

10. У перші декілька днів дитина відчуває себе в дитячому саду скуто. Постійна заборона емоцій може привести до нервового зриву, тому в період адаптації дитині просто необхідно «випускати» емоції в звичній домашній обстановці, що не викликає скутості. Не лайте її за те, що вона дуже голосно кричить або швидко бігає — це їй необхідно.

11. Коли дитина знаходиться поза дитячим садком, батькам потрібно прагнути присвячувати їй якомога більше часу — гуляти, грати, розмовляти.

12. Будьте у контакті з вихователями — цікавтеся поведінкою дитини в садочку, її відносинами з дорослими і однолітками, обговорюйте проблеми, що виникають. Зазвичай дитина звикає до нових умов протягом 2-3 тижнів. В цей час вона може стати вередливою, погано спати, плакати, коли бачить батьків. Не поспішаєте негайно переводити малюка на домашній режим. Пройде небагато часу і вона звикне до нового спілкування. Іноді адаптація буває складною і тривалою, тоді дитина поводиться агресивно або, навпаки, відчуває себе пригнічено, або малюк погано себе почуває, довго не засинає, відчуває страхи, прокидається з плачем. У такому разі краще звернутися до психолога або дитячого психотерапевта.

Якщо Ви помічаєте, що в спілкуванні Ваш малюк надмірно сором’язливий або конфліктний, не може розлучатися з Вами, і ці риси стали стійкими, краще звернутися до фахівця. Психолог допоможе визначити причину такої поведінки і справитися з проблемою.

Уроки розлуки

Самі навчіться розлучатися з дитиною: вгамуйте тривогу і докори сумління через рішення вийти на роботу. Якщо мама впевнена, що з її малям у садку все буде гаразд - так і буде.

Дорогою розповідайте щось захопливе.

Будьте чесні з дитиною. Не тікайте! Чітко скажіть: «Я йду на роботу, але я прийду за тобою після того, як ти поїси й поспиш».

Дайте малюку із собою «талісман»: улюблену іграшку, вашу хустинку.

Вигадайте ритуали прощання (усе, що відбувається регулярно, - заспокоює). Поцілуйте в кожну щічку, обійміть, дайте «п'ять»...

Навчіть дитину знайомитися з іншими дітьми, звертатися до них по імені, просити, а не забирати іграшки, у свою чергу, пропонувати іграшки іншим дітям.

Не піддавайтеся на маніпуляції дитини - плач, умовляння, гнів. Чітко кажіть: «Ти будеш ходити в садок тому, це ти вже великий. А я допоможу тобі».

Найголовніше - не бійтеся сліз дитини, адже він поки не може реагувати інакше! Не дратуйте дитини своїми сльозами і нервозністю. Багато мам не можуть стримати емоцій при розлученні з дитиною вранці, коли дитина йде до групи.

Пам'ятайте, що дитячий садок - це перший крок у суспільство, імпульс до розвитку знань дитини про поведінку в суспільстві.

І ще. За час, проведений у розлуці з мамою, у малюків немов сідає батарейка. Дитина потребує «підзарядки» - тісного спілкування з мамою. Тому, навіть якщо в домі є інші діти, хоча б півгодини приділіть особисто малюку. Разом погуляйте, почитайте книжку. А ввечері візьміть на руки, поколихайте, зайвий раз обійміть: тілесний контакт обов'язковий! Адже ваше сонечко дуже сумує за вами.