«ТРИ ГЛАВНЫХ ЭТАПА БЕЗБОЛЕЗНЕННОЙ АДАПТАЦИИ»

Кажется, совсем недавно вы принесли малыша из роддома, вставали к нему ночами, радовались

первому зубику, первому слову и первым шагам. Но прошло время, и вот, на праздничном столе стоит торт с цифрой «три». Три года пролетело незаметно, и пора выходить «в большой мир», который называется детским садом. Все родители без исключения переживают по поводу того, как пройдет период адаптации (привыкания) у их крохи. Детский сад для вашего малыша – это первый коллектив, первый социум, где он должен проводить немало времени. Первый этап адаптации начинается, когда вы впервые привели своего кроху в детский садик. Лучше всего привести его в детсад во время прогулки. В первые дни (2-3 дня) вы сами можете присутствовать на прогулочном участке. Это необходимо для того, чтобы ваш малыш немного привык к данной обстановке, привык к детям, которые его окружают. Если ребенок ведет себя уверенно, самостоятельно играет в игрушки, общается с другими детьми, то ваше присутствие больше не требуется, и вы можете уйти. Даже если малыш через несколько минут обнаружил, что вас нет, и немного расстроился, то воспитатель быстренько выполнит отвлекающий маневр: займет какой-либо игрушкой, покатает на качелях, почитает книжку и так далее. После того, как ребенок преодолел первый этап, приходит время ему познакомиться с групповым помещением. Этот второй этап адаптационного периода протекает несколько сложнее, чем предыдущий. Малыш привык к тому, что мама забирает его с прогулки, а сегодня почему-то он идет вместе с воспитателем и остальными ребятами неизвестно куда. Понятно, что это вызывает в детской душе тревогу. Но, зайдя в группу, он видит большое количество ярких новых игрушек, с которыми очень хочется поиграть или клетку с канарейкой в живом уголке. Плач стихает, и малыш спокойно играет до прихода мамы. Итак, два этапа адаптации преодолены. Остался самый трудный третий адаптационный период – тихий час. Многие родители хотят как можно скорее приблизить этот этап, так как им необходимо выходить на работу, но в идеале предполагается, что кто-то из домашних (конечно, лучше мама) будет свободен все дни привыкания ребенка к первым серьезным новшествам в своей жизни. Если малыш все еще плачет во время прогулки, то оставлять его на дневной сон в детском саду не имеет смысла: он и сам не уснет, и «старожилам» группы также спать не даст. Вам придется забрать ребенка и укладывать его уже дома. Если же малыш успешно прошел два предыдущих этапа, то укладывание его на время тихого часа не потребует особых усилий. Обычно ребята сами спокойно ложатся на ту кроватку, которую покажет воспитатель. Максимум, что может попросить ребенок, оставшийся на время сна в первый раз, это чтобы воспитатель посидел рядом. Итак. Малыш спокойно спит в саду, хорошо кушает, играет с другими детьми – все это признаки успешного завершения адаптационного периода! Хотим заметить, что в последнее время в детский сад все чаще приходят дети, которые практически адаптированы к детсадовским условиям: к режиму дня, обладают элементарными навыками самообслуживания (сами едят, пьют из кружки, могут одеться и обуться). В этом ваша, родительская, заслуга: тем, чему вы его научили дома, вы ускорили процесс привыкания вашего ребенка к детскому саду!