

# Адаптація дитини до садочка

Найлегше адаптація протікає в тих дітей, батьки яких заздалегідь готували до дитячого садка. Можна почати підготовку з читання казок про дитячий садочок, розігрування історій про садок. Можна грати «в садок» з іграшками. Період адаптації в середньому займає півроку, саме тому батькам слід запастися терпінням і з розумінням ставиться до сліз і капрызів дитини в перші місяці відвідування дитсадка.

**Для того щоб період адаптації дитини пройшов безболісно, рекомендується:**

1. Спочатку пояснити дитині, що таке дитячий садок і навіщо туди ходять діти. Простими словами створіть позитивний образ садка (наприклад, у дитячий садок приходять такі ж, як і ти, дітки, вони там разом навчаються, грають, їдять, у дитсадку багато різних іграшок і добрі вихователі). Скажіть дитині, що ви пишаєтеся ним - адже він вже дорослий, що може сам ходити в садок. Але й не роздмухуйте з цієї події проблему, не кажіть про майбутню зміну в його житті кожен день.
2. Заочно познайомте малюка з дитячим садком під час однієї з прогулянок. Якщо ви вже визначилися з вибором дитсадка, можна ненадовго заходити з дитиною на його територію, в групи, щоб дитина поступово звикала. Заздалегідь познайомте малюка з майбутнім вихователем групи.
3. Готуйте дитину до спілкування з іншими дітьми та дорослими, відвідуючи з ним дитячі майданчики і парки. Не пропускайте дитячих свят, днів народжень друзів. Спостерігайте за поведінкою крихти: соромиться, конфліктує, б'ється, усамітнюється або ж легко знаходить спільну мову, контактує з однолітками, розкутий.
4. Необхідно привчити малюка до певного режиму дня, в якому будуть мати місце різні види діяльності (гігієнічні процедури, прийом їжі, прогулянка, заняття та ігри, елементарна праця і т. д.).
5. Бажано віддавати дитину в ту групу, в якій він вже знає кількох дітей (це можуть бути діти ваших знайомих або друзів, сусідів, з якими ваша дитина вже спілкується).
6. Пояснити дитині, до кого вона може завжди звернутися за допомогою, якщо їй вона буде потрібна.
7. Легше адаптуватися до дитячого садочку фізично здоровим дітям. Тому до того, як відвести дитину в дитячий сад, пройдіть медичний огляд, щоб переконатися, що дитина здорова, а також проведіть комплекс заходів по загартуванню та оздоровленню дитини.



# Адаптація дитини до садочка

8. У перші два-три тижні бажано залишати дитину лише на кілька годин в дитячому садку, збільшуючи поступово цей час до необхідної норми. Якщо у вас є така можливість, перші дні ви можете залишатися з дитиною в садку на 2-3 години. А, прощаючись, не забудьте запевнити малюка, що неодмінно повернетесь за ним. Коли ви йдете - розлучайтеся з дитиною легко і швидко. Довгі прощання зі стурбованим виразом обличчя, у малюка викличуть тривогу. Якщо малюк із трудом розлучається з матір'ю, то нехай перші кілька тижнів відводить у дитячий садок дитину батько.

9. У присутності малюка не показуйте, що ви переживаєте або нервуєте з приводу того, що дитина йде в дитячий садок. Чи не відзивайтесь негативно і не критикуйте дитячий заклад у присутності малюка, оскільки все це може викликати у нього невпевненість, страх і небажання йти в це місце.

10. Нехай дитина вибере іграшку, яка буде ходити разом з ним щодня в дитсадок. Так у вас з'явиться прекрасна можливість, розпитати малюка, що з іграшкою відбувалося в дитячому садку, весело їй було чи сумно, хто з нею дружив, а може, хто кривдив. Таким чином, ви дізнаєтесь багато чого про те, як вашій дитині вдається звикнути до нової обстановки і колективу.

Якщо ж ваша дитина погано адаптується до обстановки дитсадка, погано спить, їсть, стає агресивною, її поведінка змінюється від бурхливих істерик до повної апатії, з'являються страхи - знайдіть можливість проконсультуватися з психологом.

*Дитячий садочок - серйозне випробування і для мами, і для малюка. Щоб уникнути затяжних протестів, необхідно підготувати дитину до нового етапу в його житті заздалегідь.*

## Оптимальний вік

У кожній сім'ї свої нюанси. Чудово, коли у мами є можливість побути з дитиною до трьох років. Психологи стверджують, що не слід віддавати малюка в дитячий садок до цього віку, так як дитина психологічно ще не готова до таких змін. А чим старша дитина, тим легше і швидше в нього проходить період адаптації до нових умов. Будьте готові до того, що вашому малюкові сподобається в садку, і він навіть не захоче йти з вами додому. Але через деякий час цілком можуть початися капризи і категоричні відмови ходити в дитячий садок. Не лякайтеся, це все ще - період звикання. Як мінімум він триває 2-4 тижні, максимум - 3-4 місяці. Фахівці говорять, що якщо малюк розповідає про проведений день в садку, хоче щось подарувати виховательці, або запрошує в гості когось з дітей, значить, період адаптації закінчився.



# Адаптація дитини до садочка

## Як підготувати?

Багато, щоб малюк був підготовлений до майбутньої самостійності в садку - умів одягатися, їсти ложкою, ходити на горщик. Режим у дитячому садку не повинен стати стресом для дитини. Тому ще до того, як віддати його в садок, введіть вдома ранні підйоми, 4-разове харчування, денний сон і прогулянки. Психологи радять перший час приходити в садок разом з дитиною на кілька годин і бути разом з ним. Можна спочатку ходити тільки на прогулянки - так маляті буде легше освоїтися. З часом можна залишати дитину одну.

## 7 порад для адаптації

1. Створіть позитивний образ. У присутності дитини позитивно відзивайтеся про вихователів і дитячий садок - дитина буде поважати вихователів, а значить, йому буде легше ходити в садок.
2. Будьте терплячіші з примхами. Вони виникають через перевантаження нервової системи. Обніміть малюка і допоможіть йому переключитися на іншу діяльність (гру).
3. Не міняйте режиму. Можете дозволити поспати крихті на годинку довше, але не дозволяйте «відсипатися» довго - це може «зрушити» розпорядок дня.
4. Частіше хваліть. Постарайтеся, щоб вдома була спокійна атмосфера. Обіймайте дитину, кажіть їй ласкаві слова. Відзначаєте її успіхи.
5. Дайте з собою друга. Дозвольте дитині взяти з собою в садок м'яку іграшку. Притискуючи її до себе, вона буде відчувати себе спокійніше.
6. Виконуйте обіцянки. Обов'язково скажіть, що ви прийдете, і позначте коли - маляті буде легше зорієнтуватися в очікуванні.
7. Заведіть ритуал прощання. Попрощавшись, відразу йдіть. Чим нерішучі ви, тим сильніші переживання малюка.

## Не допускайте помилок

Бувають такі ситуації, коли малюки часто плачуть при згадці про садок. Головне - не карати дитину, не злитися, і вже тим більше не лякати його дитячим садком. Пам'ятайте: він має право на таку реакцію, адже малюк ще не звик до нової обстановки. Краще нагадуйте йому, що ви прийдете за ним, і що в садку його чекають гарні дітки, виховательки та веселі іграшки.

**І нехай ваш малюк відвідує дитячий садочок з радістю!**

