К поступлению в дошкольное учреждение ребенка готовят с первого года жизни.

Главная забота родителей и работников дошкольных учреждений, чтобы ребенок, посещал детский сад, не болел.

В детском саду в мае проводится собрание для вновь поступающих детей, где можно получить ответы на вопросы:

Что такое адаптация к дошкольному учреждению и сколько она длится?

-Почему одни дети привыкают к новым условиям более легко, чем другие?

-Зачем надо готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение?

-Что следует делать дома, чтобы ребенок не болел после поступления в ясли или детский сад?

-Почему нельзя оставлять ребенка в первый день его поступления на целый день в дошкольном учреждении?

Дело в том, что поступление в дошкольное учреждение всегда сопровождается определенными психологическими трудностями для ребенка. Ведь с приходом в дошкольное учреждение он попадает из знакомой и обычной для него семейной среды в новую - детский коллектив, незнакомые взрослые, новая обстановка и предметы в ней.

Условия детских учреждений специфичны:

Во - первых, длительное совместное пребывание довольно значительного числа сверстников оказывает определенное воздействие на нервную систему новичка и приводит к более быстрому чем в семейных условиях, утомлению детей.

Во - вторых, в дошкольном учреждении неизбежны некоторые педагогические стандарты в подходах к детям, что несколько сковывает индивидуальность ребенка. Новые социальные условия требуют соответствующих им форм поведения, которых у ребенка пока еще нет. Он должен приспособиться или, как говорят, адаптироваться, к иным условиям, выработать новые для себя формы поведения. Задача не из легких для малыша у него может наступить состояние страха, возникает психическая напряженность, что при недостаточно благоприятных условиях, неправильных воздействиях на ребенка и приводит к так называемому эмоциональному стрессу. А это в свою очередь вызывает изменение в работе других систем организма, в результате ребенок слабеет, снижается сопротивляемость его по отношению к микробной и вирусной флоре, он заболевает.

Для того чтобы возникшие перед ребенком трудности не превышали его возможности, надо знать, как формируются у него способности к адаптации, в какой степени это является врожденным, а что приобретается.

Когда ребенок впервые поступает в детское учреждение, для него меняются все остальные параметры среды.

Дети по - разному переносят трудности, связанные с состоянием эмоционального напряжения при адаптации к условиям детского учреждения. Различают легкую адаптацию , при которой проявляется временное отрицательное эмоциональное состояние ребенка. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

Самым нежелательным проявлением является тяжелая адаптация, которая характеризуется очень длительным течением *(иногда несколько месяцев)*. В этот период ребенок переносит либо повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. У таких детей наблюдается в первые дни пребывания в детском учреждении бурная отрицательная эмоциональная реакция и негативное отношение ко всей обстановки детского учреждения, потом она сменяется очень часто вялым, безразличным состоянием. Возможно потребуется консультации невролога.

Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на развитие, так и на состояние здоровья детей, поэтому первостепенной задачей является облегчение трудностей адаптационного периода, возможное при соответствующей подготовки ребенка к поступлению в дошкольное учреждение с учетом его индивидуальные особенностей.

Какие мероприятия следует осуществить, чтобы не допустить тяжелой адаптации?

Основная работа по подготовке ребенка в дошкольное учреждение проводится дома, и главная роль в этом принадлежит родителям. Надо создать такие условия, которые по возможности были бы приближены к условиям детского учреждения. Прежде всего, строго должен соблюдаться режим соответственно возрасту. Значит, и дома ребенок должен спать днем в те часы, которые по режиму предусмотрены для дневного сна. Соответственно соблюдаются часы кормления и бодрствования. В дошкольном учреждении в определенные часы предусмотрена прогулка детей и родитель должны приучать ребенка гулять в тоже время, в те же часы укладывать малыша на ночной сон.

Очень важно правильно одевать ребенка в соответствии с температурой, как в помещении, так и на улице.

Большое внимание следует уделять также формированию навыков самостоятельности при одевании и раздевании, приучать ребенка пить из чашки и есть из ложки, пользоваться горшком в те возрастные сроки, которые рекомендуют специалисты. Он должен уметь самостоятельно играть с игрушками. Очень существенно воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым.

И вот наступило время вести малыша в дошкольное учреждение.

Мать или даже лучше папа, бабушка, дедушка должны правильно планировать отпуск, чтобы помочь малышу привыкнуть к детскому учреждению:

1. Приводить ребенка на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребенка;
2. Дома организовать для него щадящий режим *(для этого должен быть резерв времени - не менее одного месяца для выхода на работу)*.

Следует помнить, что в период адаптации ребенок становится капризным, раздражительным, требовательным к вниманию взрослого, у него может ухудшиться сон и аппетит. Надо набраться терпения для спокойного, ласкового и бережного обращения с ребенком. В домашних условиях следует компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребенка в дошкольном учреждении, вызванное трудностями периода адаптации.

Для скорейшей нормализации состояния ребенка очень важна спокойная обстановка дома, поэтому:

1. Не следует включать телевизор, радио, магнитофон на большую громкость;
2. Чаще гулять с ребенком на свежем воздухе;
3. Заниматься с ним спокойными играми, разглядыванием картинок;
4. Не следует ходить с ним в гости во время привыкания к условиям детского сада, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша;
5. Ни в коем случае не отучать от соски, памперса, или наоборот активно приучать к горшку.

Утром, приводя ребенка в ясли-сад, необходимо информировать персонал группы об изменениях в его поведении и состоянии *(улучшение, ухудшение)*, замеченных во время пребывания дома.

Выполнение советов воспитателя, поможет ребенку быстрее справиться с трудностями периода адаптации. Признаками завершения адаптации является хорошее самочувствие малыша, хороший аппетит, крепкий сон, доброжелательное отношение к сверстникам, воспитателям.