

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Первая группа - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания, Это наиболее неблагоприятный вариант. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Во вторую группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности.

Наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием.

Обычно период адаптации составляет три-четыре недели. Если время прошло, а ребенок не привык детскому саду, то надо задуматься и приглядеться, что его беспокоит, отчего он такой капризный и раздражительный.

Для взрослых мы, безусловно, признаем разность темпераментов, а ведь очевидно, что холерикам и флегматикам сложнее адаптироваться к детскому саду, чем более уравновешенным, в меру подвижным и в меру медлительным сангвиникам.

Может быть и так, что приструненный в детском саду ребенок "расходится", перевозбуждается дома. Поэтому лучшее, что можно сделать, - дать возможность ребенку выплеснуть в подвижных, шумных, экспрессивных играх свое накопившееся нервно-психическое напряжение. А детям с флегматическим темпераментом надо дать возможность побыть наедине с собой, чтобы полностью прийти в себя.

Приспособление к детскому саду может осложниться из-за таких (по мнению взрослых!) мелочей, как отсутствие любимой игрушки, с которой привык играть и засыпать ребенок, отсутствие "своего" места за столом и т.д.

"Болевыми точками" для ребенка, поступившего в детский сад, часто является сон и еда. В любой группе оказывается несколько человек, которые уже не спят днем. Или не было заведено такого порядка дома, или же, напротив, в семье принуждали спать, несмотря на нежелание или невозможность заснуть. И теперь они пользуются любым случаем, чтобы не спать в группе.

Трудности могут возникнуть также из-за еды. Как и дома, тех, кто мешкает за столом, начинают стыдить, угрожать, и чуть ли не кормят насильно. Ничего, кроме отвращения к еде, это вызвать не может. Детям надо привыкнуть к новой пище; да всегда найдутся и такие, кто не отличается аппетитом, а насильно его не вызовешь...

Чаще всего "страдающей" стороной оказываются эмоционально чувствительные, впечатлительные и ранимые дети, по своей натуре, не способные к агрессии и злости, нуждающиеся, как никто другой, в ласке и заботе. Для эмоционально чувствительных детей характерна глубокая, прочная привязанность к матери. Поэтому для них тяжела даже временная разлука с матерью в начале посещения детского сада. Помочь им лучше привыкнуть к детскому саду - значит развить у них навыки общения, защиты, помочь найти место и признание в группе.