

## Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду



Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Взрослым необходимо знать, **как помочь малышу** пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определенные причины, которые **вызывают слезы у ребенка:**

**Тревога, связанная со сменой обстановки** (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании, при этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и **режима** (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал; в детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна; к тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

**Отрицательное первое впечатление** от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

**Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

**Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

**Избыток впечатлений.** В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

**Личное неприятие воспитателя или воспитателей.** Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

**Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.**

Так, **рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно.** Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни **не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов.** Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз после прихода из детского сада **необходимо спрашивать ребенка** о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

**Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить** – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно **укладывать ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

**В выходные стоит придерживаться режима дня**, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

**Желательно дать ребенку пару дней отдыха**, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим **типичные ошибки** и способы их предотвращения.

В первую очередь, это **неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является **обвинение и наказание ребенка за слезы.** Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям.

Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.

Еще одна ошибка родителей – **пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности**. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

**Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

#### **Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

**Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком** о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).

**Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения.** Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

**С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша,** что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

Еще до первого посещения **расскажите малышу о режиме дня в детском саду,** что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

**Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.** Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

**Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя.** Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

**Предупреждайте малыша,** что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

**Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад".** Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

**Важное средство общения в дошкольном учреждении** – это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

**Обговорите с малышом,** как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз сделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться. Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимым навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях.

**Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями.** Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. **Не критикуйте детский сад,** не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.