

## Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском саду



Детский сад - новый период в жизни ребёнка. 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 сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- ТРЕВОГА, СВЯЗАННАЯ СО СМЕНОЙ ОБСТАНОВКИ.

Ребёнок до 3 лет ещё 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. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

- ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА.

Оно имеет решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.



- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕГОТОВНОСТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.

Эта проблема наиболее трудная и связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

- ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ.

Это сильно усложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- ИЗБЫТОК ВПЕЧАТЛЕНИЙ.

В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

### **Способы уменьшить стресс ребёнка**

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём 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 ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его в саду на целый день.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей 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 ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять те виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это

время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены - это поможет успокоить малыша.

### **Типичные ошибки родителей**

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, 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 ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям.

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

Ещё одна ошибка родителей - пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли

"папы" или "мамы". Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им.

РОДИТЕЛЯМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО РЕБЁНОК ПРОХОДИТ АДАПТАЦИЮ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ. СТОИТ ИЗБЕГАТЬ РАЗГОВОРОВ О СЛЕЗАХ МАЛЫША С ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ В ЕГО ПРИСУТСТВИИ. КАЖЕТСЯ, ЧТО СЫН ИЛИ ДОЧЬ ЕЩЁ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИЕ И НЕ ПОНИМАЮТ ВЗРОСЛЫХ РАЗГОВОРОВ. НО ДЕТИ НА ТОНКОМ ДУШЕВНОМ УРОВНЕ ЧУВСТВУЮТ ОБЕСПОКОЕННОСТЬ МАМЫ, И ЭТО ЕЩЁ БОЛЬШЕ УСИЛИВАЕТ ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Некоторые мамы, довольные работой ДОО, облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что бояться нечего, потому что она всё так же рядом.

Когда малыш весело начинает говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак 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 и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему в преодолении трудностей.

Естественный процесс адаптации - от 2 до 6 месяцев.