

Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду

Подготовила педагог-психолог Штенцель И.В.



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 провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

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 ДОУ 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 попросился 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 проделайте 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.

Памятка для родителей
Как надо вести себя родителям с ребёнком,
когда он впервые начал посещать
детское дошкольное учреждение

Уважаемый родитель! Вы должны понять, что ни один, даже самый замечательный детский сад, не сможет сделать для Ваших детей всё. Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас. Без Вашей помощи просто нельзя!

- Отправляйте ребёнка в ДООУ только здоровым.
- Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДООУ и введите их в распорядок дня, т.е. создавайте в выходные дни дома для ребёнка такой же режим, как и в детском саду.
- Планируйте своё время так, чтобы в первое время посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день. Иногда на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
- Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку», положив туда небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для Вашего малыша и уж точно порадуют других детей.
- Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье.
- Щадите его ослабленную нервную систему: не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- Сократите просмотр телевизионных передач, посещение многолюдных и шумных мест (гипермаркеты, цирк, театр, гости и т.п.)
- Сообщите воспитателю о личных особенностях ребёнка, о его ласковых «домашних» имён.
- Не кутайте ребёнка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Не реагируйте на выходки ребёнка и не наказывайте его за капризы.
- Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребёнка в детское дошкольное учреждение.
- Не угрожайте ребёнку детским садом как наказанием за грехи, а так же за непослушание.
- Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Научите ребёнка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просит, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.
- Чем больше количеством детей и взрослых ребёнок сможет построить отношения, тем быстрее он привыкнет к детскому саду. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии Вашего ребёнка по имени, спрашивайте дома как прошёл день, с кем играл... Спрашивайте о Серёже, Лене. Саше...
- Поймите и запомните, чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть Вашему ребёнку, тем комфортнее он будет себя чувствовать.

- Будьте снисходительны и терпимы друг другу, идеальных людей нет, но прояснить ситуацию, тревожащую Вас, необходимо. Но это сделать можно в тактичной, деликатной форме или через специалистов.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребёнка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставьте ребёнка дома на несколько дней дома и выполняйте все предписания специалиста.
- Подчёркивайте, что Ваш ребёнок как прежде дорог, любим Вами. Всячески эмоционально поддерживайте своего малыша. Теперь Вы будете проводить меньше времени с ним, компенсируйте это качеством общения.

Уважаемые родители! Если Ваш ребёнок тяжело расстается с Вами по утрам, и испытывает отрицательные эмоции, предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые помогут наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе детского сада.

- Скажите ребёнку уверенным и твёрдым тоном, что Вам пора идти.
- Поцелуйте его, скажите, что его очень любите и уходите, не задерживаясь, словно ничего не происходит.
- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе.
- Скажите ребёнку, как он может определить время, когда Вы должны прийти за ним (например, сразу после обеда или сна) и обязательно будьте точны.
- попрощавшись, уходите, не оборачиваясь.

Уже через несколько дней эмоциональное напряжение во время утренних расставаний снизится.