

## Советы по адаптации к детскому саду

Детский сад – новый период в жизни малыша. В первую очередь – это первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство детей реагирует на детский сад плачем.

### *Какие причины вызывают у ребенка плач:*

Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребенок до 3-х 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.

Тревога, связанная со сменой режима. Ребенку бывает трудно 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 сад.

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.

Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывания ребенка в детском саду. Не имея навыков одевания, еды, умывания, туалета и т.п. ребенок становится беспомощным и постоянно нуждается в помощи взрослого.

Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может

переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

*Какие типичные ошибки совершают родители,  
отдавая ребёнка в детский сад:*

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 ребенка - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину. Плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она пройдет сама собой.

Обвинение или наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуется терпение и помощь. Все, что нужно малышу – адаптироваться к новым условиям. Воспитатели должны быть готовы помочь родителям в этот непростой период для семьи.

Планирование важных дел в период адаптации ребенка к саду. Привыкание может быть длительным и ребенку необходимо много внимания.

Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, достаточно ли они хороши в роли «мамы» и «папы». В этой ситуации надо сохранять спокойствие. Дети очень чувствуют, когда родители волнуются и это чувство передается им. Не стоит говорить о слезах ребенка с другими людьми в его присутствии. Тревожность родителей усиливает тревогу ребенка.

Пониженное внимание к ребенку. Довольные работой детского сада, некоторые родители облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребенку. Психологи рекомендуют

наоборот, как можно больше времени проводить вместе с ребенком. Этим родители показывают, что боятся нечего, они рядом.

### ***Способы уменьшить стресс ребенка во время адаптации к детскому саду***

Приучать к детскому саду постепенно.

Заранее готовить себя и ребенка к первому дню посещения сада.

Заранее приучать к режиму дня д/сада.

Вхождение должно быть постепенным (1-2 часа, затем увеличивать до обеда, сон и т.д.)

Каждый день спрашивать, как прошел день, акцентировать внимание на положительных моментах – это формирует позитивное отношение к саду.

Если ребенок плачет – взять на руки, успокоить. Как можно больше прикосновений.

Укладывать спать пораньше, побыть с ним дольше перед сном.

С вечера условиться, что малыш возьмет с собой в садик, что оденет и т.п.

В выходные дни придерживаться режима детского сада.

Если ребенок категорически отказывается ходить в сад, дать ему пару дней отдыха. Но в это время рассказывать, как много интересного его ждет в саду.

### **Как подготовить ребенка к детскому саду?**

***Советы психолога родителям:***

Расскажите ребенку, что такое детский сад и зачем туда ходят дети, и почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Говорите, что гордитесь своим малышом, что его приняли в детский сад, и рассказывайте всем своим знакомым об этой заслуге.

Объясните ребенку, что к саду нужно подготовиться: купить все необходимое; научиться всему, что умеют дети в саду; выучить имена воспитателей и правила детского сада.

Подробно знакомьте ребенка с режимом работы детского сада: что, когда и в какой последовательности он будет делать. Периодически проверяйте, все ли он запомнил. Детей пугает неизвестность, когда ребенок видит ожидаемое, он чувствует себя более уверенно.

Говорите с малышом о трудностях, которые могут возникнуть. Например, если ребенок захочет пить или в туалет и т.п. Научите его, что делать, как обратиться к воспитателю. Проигрывайте такие ситуации.

Научите ребенка знакомиться с другими детьми, называть их по имени; просить, а не отнимать игрушки, делиться своими игрушками. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения.

Налаживайте отношения с воспитателями, с родителями других детей. Если ребенок будет видеть ваше доброжелательное отношение ко всему, что связано с садом ему будет легче привыкнуть.

Разработайте систему прощальных знаков и совершайте этот ритуал при каждом прощании. Это поможет ребенку отпустить вас.

Максимально приблизьте режим дня к режиму детского сада.

Формируйте навыки самообслуживания.

Не допускайте в присутствии ребенка критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.