

## *Советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду*

---

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.



**Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.**

**Как правило, до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась.** В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и её исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

**Если ребенок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным.** Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребенка это время постепенно увеличивать.

### **Что дает посещение детского сада ребенку?**

Прежде всего - **возможность общения.** И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их.

В детском саду для ребенка создаются условия для **интеллектуального и физического развития**. Малыш занимается: лепкой; рисованием; аппликацией; конструированием, развитием речи; физической культурой. Ребенок знакомится с социальной действительностью, основами математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по - настоящему интересно.



Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является **приобретение самостоятельности**. Приучение к ежедневной зарядке, наведению порядка после игры — посильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду.

**Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.** Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

#### **Чувства и реакции ребенка при адаптации.**

При первых посещениях детского сада ваш малыш испытывает целую гамму ощущений, его захлестывают самые разнообразные эмоции:

1. Гнев — спутник сильного стресса. Во время адаптации ваш малыш может стать очень ранимым. Вызвать его гнев и агрессию можно чем угодно — словами, действиями или даже случайным прикосновением;
2. Еще одним спутником отрицательных эмоций ребенка является сильный страх. В первые несколько дней садик для вашего малыша становится серьезной угрозой. Он начинает бояться незнакомых детей и новых взрослых, ведь это новые лица, он их никогда не видел;
3. Положительные эмоции. Они также присутствуют и идут в противовес отрицательным. Ваше чадо испытывает эффект чего-то нового. Это может на время отвлечь его от «тяжелых» мыслей. Помните, чем быстрее пройдет адаптация, тем больше позитива от посещения детского сада получит ваш малыш;
4. Познавательная деятельность на фоне сильного стресса часто снижена. Ребенок хочет понять, что происходит, он растерян и запуган. Первое время его не интересуют даже игрушки;
5. Социальные контакты затруднены до тех пор, пока ваш малыш не станет на путь налаживания общения с другими детьми;

6. Социальные навыки в стрессовой ситуации часто теряются. Ребенок мог самостоятельно есть, одеваться и обуваться, но в один момент он словно об этом забывает. Все приходится начинать заново. Таких малышей воспитатели учат заново кушать, одеваться и умываться;
7. Сон практически пропадает или становится очень беспокойным. Ребенок может нормально уснуть, но уже через 10 минут сидеть на кровати;
8. Двигательная активность во время адаптации сильно заторможена, а сам ребенок становится малоактивным. Однако может быть и прямо противоположная реакция, и малыш становится гиперактивным;
9. На первых порах меняется речь, ухудшается словарный запас. Причина банальна — сильный стресс. Через время это проходит;
10. Изменение аппетита — еще одна возможная проблема во время адаптации. При этом он может как ухудшиться, так и усилиться.

### Типичные ошибки родителей

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, 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 ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации. От старших требуется 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 садика 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 ДООУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно дольше 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.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА



1. **Убедитесь в собственной уверенности** в том, что детский сад необходим Вашему ребенку именно сейчас. Вместе с тем, главный критерий готовности малыша - готовность его родителей. Если кто-то из членов семьи против посещения детского сада, то это следует отложить до тех пор, пока родители не объединятся в своем желании.
2. **Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы он пошел в детский сад.** Но ни в коем случае не делайте из этого события проблему, не говорите часто о предстоящей перемене в его жизни. Вообще, всех бабушек-дедушек, нянечек или просто друзей-знакомых, которые твердят, что детский сад - это зло, слезы и болячки, изолировать на время. Сейчас Ваша задача – позитивно настроить ребенка на грядущие перемены.
3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребенку, как ему повезло – он сможет ходить сюда. **В присутствии малыша рассказывайте** родным и знакомым об ожидаемом событии, о том, **что Вы гордитесь тем, что его приняли в детский сад.**
4. Подробно расскажите ребенку о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя малыш, когда пойдет в сад. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя уверенно.
5. **Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми:** посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
6. **Поговорите с ребенком о возможных трудностях, о том, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать.** При этом важно не создавать у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и именно так, как он хочет. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.
7. **Приготовьте вместе с ребенком "Радостную коробочку"**, с которой он отправится в детский сад: положите туда небольшие игрушки (не очень нужные, недорогие, может, самодельные), которые нравятся Вашему малышу и точно обрадуют других детей. От этого выигрывают все: ребенок более спокоен, быстрее адаптируется, родители видят, что малыш чувствует себя уверенно, входя в группу, ведь у него в руках – частичка дома и тепла рук мамы, которая изготовила вместе с ним эти вещицы. Воспитатели тоже будут рады пополнению игрового материала группы. И еще один плюс: когда у малыша есть, чем играть, чем поделиться с товарищем – он быстрее освоится в новом коллективе, подружится с ребятами.
8. **Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги, свои игрушки другим детям.**

Первые дни в детском саду можно начать с совместной прогулки. Дайте Вашему ребенку возможность самому подойти, познакомиться с детьми, гуляющими на участке. Возможно, что Ваш малыш, заинтересовавшись, сам после прогулки попросится в группу.

9. Чем больше друзей (детей и взрослых) появится у Вашего ребенка, тем быстрее он привыкнет и к детскому саду. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими детьми. Называйте их в присутствии Вашего ребенка по именам. Дома спрашивайте своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращения Вашего ребенка за помощью к другим людям.
10. **Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад**, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает он с этой игрушкой, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
11. **А теперь очень важный момент.** Поймите и запомните! Чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще Вашему ребенку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.
12. **Познакомьтесь с воспитателями и педагогами группы заранее**, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
13. Будьте снисходительны и терпимы к другим, идеальных людей нет. Но при этом обязательно проясняйте ситуацию, тревожащую Вас. Главное – делайте это в мягкой форме или с помощью специалистов.
14. **В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.** Никогда не пугайте ребенка детским садом, иначе позже Вам придется пожинать эти горькие плоды. Если Вы заметите, что ребенок опасается воспитателя или не очень ему доверяет, постарайтесь почаще говорить о воспитателе, хвалить его, спрашивать о воспитателе ребенка, подчеркивая, какая она добрая, красивая, хорошая, заботливая и т.д.
15. В период адаптации **поддерживайте малыша эмоционально.** Теперь Вы проводите с ним меньше времени, поэтому компенсируйте это **качеством общения** – чаще обнимайте, разговаривайте. Скажите ему: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает грустно. Когда что-то новое начинается, сначала всегда бывает трудно, а потом привыкаешь и становится интересно. У тебя все получится".
16. Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания**, и малышу будет проще отпускать Вас.
17. **Не устраивайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок**, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение **он непременно истолкует как своё изгнание**, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.
18. **Самое главное назначение** детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.
19. Помните, что на привыкание к детскому саду ребенку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. **Лучше, если в этот период у семьи будет возможность подстроиться под особенности адаптации своего малыша.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДНЕЙ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА, КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ

- Скажите ребенку **уверенным и твердым тоном**, что Вам пора идти поцелуйте его, **словно ничего не происходит**, и уходите, **не задерживаясь**
- **Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребенок сейчас займется его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...)
- Скажите ребенку, как он может определить **время, когда Вы должны за ним прийти** (например, сразу после обеда) и **будьте обязательно точны** при этом
- Попрощавшись, – **уходите, не оборачиваясь**
- **Будьте терпеливы**. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.
- 

## ВОЗМОЖНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

1. **Любимая игрушка**. Обычно такой ребенок будет брать с собой игрушку в сад, может быть и не одну. Возможно, будет приносить, и уносить ее каждый день, менять игрушки. В данной ситуации игрушка для ребенка является в своем роде частичкой его домашнего мира – —с ней не так страшно идти в сад, мне будет, во что там играть |, - думает ребенок.

2. **Истерика с утра**. Она может начаться у ребенка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребенку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слез и капризов.

3. **Эмоциональные родители**. Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела. Вам никто никогда не откажет в такой просьбе.

4. **Единоличники**. Как правило, такие дети вначале одиночны и требуют особенного внимания со стороны воспитателя: нужно ответить на вопросы, поиграть с ним в его игрушку. Педагогу должно быть интересно все, чем интересуется малыш. Ребенок начинает видеть в своем воспитателе своего союзника, привыкать к нему. Это очень хорошо! Может быть, завтра или послезавтра ему не так страшно будет идти в детский сад. Воспитатель привлечет к игре уже 1–2 других детей, и круг общения ребенка начнет потихоньку расширяться.

5. **Просто пережить**. Знайте, что такое поведение вашего ребенка – —непринятие детского сада| – это не каприз. Здесь, в саду, его никто не обижает и не ругает. Просто он не может сегодня, сейчас, вести себя иначе. Это период, который нужно пережить и вылечиться, как после любой детской болезни.

6. **Воспитатели не волшебники**. Некоторые родители считают, что мы, воспитатели как волшебники. Все это должно прекратиться хотя бы через недели две. Нет и еще раз нет! Этот процесс трудоемкий, по времени индивидуальный для каждого воспитанника. Тяжело адаптируемый ребенок пройдет через несколько этапов своего становления в группе, прежде чем мы увидим, что вот он уже улыбается, смеется и не хочет уходить из детского сада.

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ?

Чтобы облегчить адаптацию ребенка, вы должны позаботиться о своем малыше и принять целый комплекс мер:

- узнайте режим садика и соблюдайте его хотя бы несколько месяцев у себя дома. Это позволит малышу адаптироваться к новым правилам и легче перенести изменения;
- ребенок должен хорошо высыпаться ночью. В противном случае возможно сильное ослабление памяти, раздражительность, плаксивость и снижение иммунитета. Идеальное время для сна — 9–10 часов;
- будите ребенка в одно и то же время. Начинайте будить его на 10–15 минут раньше запланированного времени подъема. В этом случае он сможет немного понежиться в кровати;
- в садик необходимо надевать только ту одежду, которая будет максимально удобна для ребенка. Воспитатель не должен переживать, что испачкает новый и дорогой костюм ребенка;
- внушайте ребенку, что он уже большой и доказывайте это делом. Можете посадить за общий стол, позволить сделать что-то важное;
- во время адаптации все нововведения (занятия в кружках, ремонты и прочее) лучше отложить. Малышу достаточно новых впечатлений.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АДАПТАЦИЯ ЗАТЯНУЛАСЬ?

Можно выделить несколько основных факторов, которые свидетельствуют о необходимости «бить тревогу»:

- попытки воспитателей успокоить или что-то объяснить ребенку проваливаются раз за разом;
- вас тревожит одна только мысль о предстоящем посещении садика ребенком; • малыш часто болеет;
- прошло уже несколько месяцев, но никак не получается искоренить страх ребенка перед детским садиком.

В таких ситуациях лучше не пускать ситуацию на самотек и обратиться к квалифицированному детскому психологу. Часто хватает нескольких сеансов, чтобы выявить причины страха у малыша и своевременно их устранить.

