

## **Консультация для родителей «Адаптация ребёнка к детскому 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 детский 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), и режима (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 спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

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

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

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

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

- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

### **Способы, позволяющие уменьшить стресс у ребёнка**

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

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

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

- 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 желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ДОО.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим «расчувствоваться», ведь дети на интуитивном уровне чувствуют какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

## Рекомендации родителям

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

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

3) С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже попросился и готовится ходить в детский сад.

4) Ещё 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.

5) 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 саду, покажите картинки.

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

7) Поиграйте с ребёнком 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.

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

9) Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

## Нельзя...

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.

2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.

3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.

4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.

5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не передаются).

6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

