

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 ребёнка детский сад, несомненно, является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

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

Если ребёнок 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 ребёнка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребёнка 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 поведения и учатся соблюдать их.

В детском саду ребенок получает **возможности для интеллектуального и физического развития.** С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. 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 ДООУ. 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 ребёнка при адаптации.

При первых посещениях садика ваш малыш испытывает целую гамму ощущений, его захлёстывают 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. 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 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 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 ребёнку 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 своём желании.
2. **Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы** хотите, чтобы он пошёл 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, слёзы и болячки, изолировать на время. Сейчас Ваша задача – позитивно настроить ребёнка на грядущие перемены.

3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребёнку, 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 ребёнку 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 пойдёт в сад. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя уверенно.
5. **Готовьте ребёнка 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 ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
6. **Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, о том, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать.** При этом важно не создавать у ребёнка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и именно так, как он хочет. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.
7. **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 ребёнку возможность самому подойти, познакомиться с детьми, гуляющими на участке. Возможно, что Ваш малыш, заинтересовавшись, сам после прогулки попросится в группу.
8. Чем больше друзей (детей и взрослых) появится у Вашего ребёнка, тем быстрее он привыкнет и к детскому саду. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими детьми. Называйте их в присутствии Вашего ребёнка по именам. Дома спрашивайте своего малыша о Лене, Саше, Свете.
9. **А теперь очень важный момент.** Поймите и запомните: чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще Вашему ребёнку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.
10. **Познакомьтесь с воспитателями и педагогами группы заранее,** расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка.
11. **В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.**
12. 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 всё получится".
13. Разработайте вместе с ребёнком несложную **систему прощальных знаков внимания,** и малышу будет проще отпускать Вас.

14. **Самое главное назначение** детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.
15. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку 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.**

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 кроватке;
- 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.