

# Адаптация в детском 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.

## Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

Тревога, связанная со сменой обстановки ребёнок 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 детский сад.

Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек дома».

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

Отсутствие навыков самообслуживания сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

### **Избыток впечатлений.**

В детском саду 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. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка. Обращайтесь за советом к психологу детского сада.

### **Способы уменьшить стресс ребенка.**

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 детского сада. 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 детском саду.

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.

### **Типичные ошибки родителей.**

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, 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.

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 садикам 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 детского сада, 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 ему 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.



Самое главное положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, также будет считать и ваш ребенок.

### **Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:**

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.
2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.
3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.
4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.
6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше если она будет хорошо мыться.

### **Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.**

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.

2. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
4. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

### **Как общаться с ребенком в период адаптации Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
4. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
5. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
6. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
7. Устройте семейный праздник вечером.

Если есть возможность, первые недели не оставляйте ребёнка на весь день. Начните с минимальных интервалов и постепенно увеличивайте время. Например, в первую неделю ребёнок будет проводить в саду от 1 до 3 часов, во вторую неделю — до 5 часов, останется на дневной сон. Скорость перехода ребёнка на режим полного дня определяется индивидуально

Перед первым посещением детского сада подготовьте ребёнка, объясните, что вы не сможете остаться в группе, расскажите, что его ждёт в садике, и когда вы его заберёте

Познакомьте ребёнка с воспитателем, попрощайтесь и ещё раз скажите, когда именно встретитесь. Например, сразу после завтрака

Многим детям нелегко пережить расставание даже на короткий срок. Будьте спокойны и уверены в правильности своих действий — и ребёнок скоро

привыкнет к садику. А наши воспитатели постараются сделать адаптационный период как можно мягче

Консультацию подготовила :

Воспитатель: Внукова И.Б.