

УГОЛОК ПСИХОЛОГА

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Детский сад – новый период в жизни ребенка. 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.

### **СУЩЕСТВУЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СЛЕЗЫ У РЕБЕНКА:**

✓ **Тревога, связанная со сменой обстановки** (ребенок 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.** 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. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

✓ **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это 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.





## **ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПОСОБНЫ УМЕНЬШИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА К НОВЫМ ЖИЗНЕННЫМ УСЛОВИЯМ.**

1

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, соответствующий режиму ДОУ.

2

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 ДОУ.

3

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.

4

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 наденет утром.

5

**В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ**, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

6

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.

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

1

**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.

2

**Обвинение и наказание ребенка за слезы.** Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

3

**Пребывание родителей в состоянии беспокойности, 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.

4

**Пониженное внимание к ребенку.** 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 нечего бояться, потому что она все также рядом.