АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Вопрос об определении ребенка в **детский сад**, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период **адаптации**, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

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 ДОУ).

- Избыток впечатлений. В ДОУ 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 **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 ДОУ.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, 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 ДОУ.

- 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.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая **ребёнка** в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции **ребёнка** на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью **ребёнка**, 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 **ребёнка за слёзы**. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, 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 **ребёнок** только начинает ходить в **детский сад**, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что **ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца**.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, внутренний дискомфорт, волнение, что недостаточно хороши в роли *«мамы»* и *«папы»*. Прежде всего, нужно успокоится, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что **ребёнок проходит адаптацию** к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает **детскую тревогу**.

Пониженное внимание к **ребёнку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Мы рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с **ребёнком** в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего боятся, потому что она всё также 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 **ребёнка**, помогать ему, преодолевать трудности.

Рекомендации родителям по подготовке **ребёнка к детскому саду**.

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).

• Заранее спланируёте 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.

• С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в **детский сад**.

• 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.

• 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 саде**, покажите картинки.

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

• 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.

• 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**.

• 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**.

Что надо знать о своем ребенке?

Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны **педагоги**, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: **педагоги несправедливы**, а дети — глупые, невоспитанные. И **совершаем роковую ошибку**. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную **педагогику**, надо знать возрастные психологические особенности своих детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода, его сензитивность *(наиболее благоприятные и оптимальные периоды)* для развития каких-то сторон, качеств и свойств личности.

Зачастую можно услышать от родителей такую фразу: *«Я знаю, что нужно моему ребенку!»*. Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко укрепился в сознании. Родители полностью считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они

программируют систему взглядов, профессию своих детей, тем самым подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А чему? Потому что многие родители не способны сказать себе: Это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг помогать их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!

Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного — жизненного опыта, а у родителей он есть, и они могут помочь сыну или дочке избежать ошибок. Возникает такое суждение, когда у родителей нет уверенности, что ребенок правильно выберет свой путь. Как правило, при таком отношении родители реализуют свои идеи и свои планы в детях и делают это неосознанно.

Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал следующий мотив: *«Пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!»*. А когда же у сына или дочки жизнь не получается, родители ищут виноватых в образовательном учреждении, на улице, среди друзей, но не думают, что виноваты сами.

Чтобы воспитать человека

НУЖНО!

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.

2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.

3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.

4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.

5. Не пытаться *«лепить»* своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.

6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.

7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

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 закладываются)*.

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

7. Перекладывать ответственность за воспитание на **педагогов бабушек и дедушек**.

Как отвечать на **детские вопросы**?

1. Отнеситесь к вопросам детей с уважением, не отмахивайтесь от них.

2. Внимательно вслушайтесь в **детский вопрос**, постарайтесь понять, что заинтересовало ребенка в том предмете, явлении, о котором он спрашивает.

3. давайте краткие и доступные пониманию дошкольника ответы, избегайте сложных слов, книжных оборотов речи.

4. Ответ должен обогатить ребенка новыми знаниями, побудить к дальнейшим размышлениям и наблюдениям.

5. Поощряйте самостоятельную мыслительную деятельность ребенка, отвечая на его вопросы встречным: *«А ты думаешь как?»*

6. В ответ на вопрос ребенка постарайтесь вовлечь его в наблюдения за окружающей жизнью, перечитать книгу, рассмотреть вместе с вами иллюстративный материал.

7. Отвечая на вопрос ребенка, воздействуйте на его чувства. Воспитывайте в нем чуткость, тактичность к окружающим людям.

8. Если ответ на вопрос не доступен пониманию ребенка, не бойтесь ему сказать: «Пока ты еще мал. Пойдешь в школу, научишься читать, узнаешь многое и сможешь сам ответить на свой вопрос.