

## **Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском 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.

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

### **Что же дает посещение детского сада ребенку?**

**Прежде всего — возможность общения, возможности для интеллектуального и физического развития, возможность приобретения самостоятельности.**

**Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.**

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в детский сад. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Адаптация (от лат. «приспособляю») - сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

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.

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. 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 провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

### **Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада:**

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
- Наличие у ребенка своеобразных привычек;
- Неумение занять себя игрушкой;
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми и взрослыми.
- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада.
- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду.
- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
- Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, создать у него положительную установку на детский сад. Здесь помогут любые приемы:

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

**Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения.** Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка 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.

Еще 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 тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

**Предупреждайте малыша,** что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

**Поиграйте с ребенком 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.

**Важное средство общения в дошкольном учреждении** – это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

**Обговорите с малышом,** как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Попробуйте их в будущем придерживаться. Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимым навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях.

**Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями.** Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных взаимоотношений детей и родителей.

Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. **Не критикуйте детский сад,** не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

## Ваш ребенок в детском саду

### Рекомендации и памятка для родителей

Делайте!	Не делайте!
Радуйтесь вашим сыну и дочке	Не перебивайте ребенка
Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном	Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов
Слушайте ребенка внимательно, не перебивая	Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он устал, расстроен
Установите четкие и определенные требования к ребенку	Не говорите: —Нет, она не красная!, лучше скажите: —Она синяя!
В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними	Не устанавливайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание
Будьте терпеливы	Не оскорбляйте ребенка
Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное	Не ожидайте от ребенка понимания всех логических правил
Поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы	Не ожидайте от ребенка понимания всех ваших чувств
Чаще хвалите ребенка	Не ожидайте от ребенка понимания абстрактных рассуждений и объяснений
Поощряйте игры с другими детьми	Не сравнивайте ребенка ни с какими другими детьми (братом или сестрой, соседями и пр.)
Используйте развивающие игры и игрушки	Не следует постоянно поправлять ребенка, то и дело повторяя: —Не так, переделай!
Старайтесь проявить интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать и др.)	Не требуйте слишком многого - пройдет немало времени, прежде чем ребенок научится самостоятельности
Интересуйтесь жизнью и деятельностью вашего ребенка в детском саду	Не критикуйте ребенка
Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые положительные впечатления, о которых он мог бы рассказать	Не запрещайте общаться с другими детьми