

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Ласточка»**



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕБЕНОК ПРИШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД»

**Педагог-психолог
Пасечник Наталья Александровна**

Мытищи, 2020г.

Подросший малыш с удовольствием общается со сверстниками, и родители стремятся как можно скорее отдавать активных детей в детский сад. Но иногда поспешность оборачивается проблемами, и адаптация ребенка проходит не так, как хотелось бы маме и папе.

Всегда веселый и активный кроха вдруг становится раздражительным, отказывается идти в садик, плачет. Конечно, такое поведение не может не огорчать. Как правильно вести себя в этой ситуации родителям? Как ускорить и упростить адаптацию к новым условиям жизни и общения малыша? И как приучить ребенка ходить в садик без слез?

Как проходит адаптация ребенка в детском саду

Сам процесс адаптации представляет собой постепенное приспособление малыша к новым для него условиям.

Кроха должен привыкнуть к новому режиму дня, обязательным правилам и нормам. Должен приспособиться к новому режиму питания и другим блюдам, которые часто отличаются от тех, что он привык есть дома. Меняются условия его взаимодействия с взрослыми, вокруг появляется много сверстников. И самое главное, что все это происходит без мамы.

Особенно сложно протекает процесс привыкания у физически ослабленных, болезненных детей. В коллективе они сразу заболевают или начинают чахнуть, худеть. У малыша может внезапно повышаться температура без других признаков болезни.

В три года адаптация детей в детском саду проходит значительно проще. Трехлетки уже стремятся к самостоятельности, проявляют инициативу. Многие неплохо владеют речью и приобретают навыки самообслуживания, благодаря чему чувствуют себя в коллективе значительно увереннее. Большинство деток уже имеют опыт общения со сверстниками, приобретенный во время прогулок. Но самое главное, что после трехлетия разлука с мамой переносится проще, а потребность в детском обществе только увеличивается.

Как долго будет проходить адаптация, зависит от многих факторов. Имеют значение не только возраст, но также особенности личностного и физического развития малыша, воспитание. Обычно этот период заканчивается в течение одного месяца, но только в том случае, если кроха посещает садик регулярно.

За это время большинство малышей начинают легче переносить расставание с мамой, улучшается их эмоциональное самочувствие, появляется интерес к коллективу, совместным играм. Но бывает и так, что малыш категорически не настроен на посещение группы, никаких позитивных изменений не происходит ни за месяц, ни за больший срок.

Если же ребенок начинает болеть, время адаптации в детском саду увеличивается. Как правило, после каждого длительного отсутствия этот период начинается заново.

Как приучить ребенка к садику, если он плачет

Детские слезы — главный тревожный сигнал для родителей. Ведь кажется невозможным оставить рыдающее чадо с воспитателем и спокойно уйти на работу. Причин слез в этом случае может быть несколько, и родителям важно устранить каждую из них.

Смена обстановки и режима дня. Оказаться в новой атмосфере для малыша уже непривычно и тревожно. Кроме того, его окружают пусть доброжелательные, но все же чужие люди. На этом фоне крохе нужно привыкать к дисциплине, которая не так важна дома. Меняется режим дня: нужно кушать в установленное время, а не когда хочется. Нужно ложиться спать по часам. Эти мягкие, но настоятельные требования воспитателей могут вызывать бурный протест, а вместе с ним нежелание посещать садик и слезы каждое утро. В этой ситуации родителям необходимо максимально приблизить домашний распорядок дня к садиковскому. Идеально приучать к нему кроху за несколько месяцев до посещения сада. А если малыш уже ходит в ясли, тогда и в выходные дни нельзя отступать от распорядка. Утренние пробуждения, завтрак, перекусы, дневной сон должны выполняться в четко установленное время.

Избыток впечатлений. Большинство родителей рассказывают, насколько интересно в детском саду. И это так. Но эмоции, которые переживает кроха, не всегда бывают позитивными. Он может злиться на окружающих, расстраиваться. А на фоне обилия эмоций (как положительных, так и отрицательных) может развиваться перенапряжение нервной системы. Это делает малыша капризным, нервным, плаксивым. Чтобы не усугублять нагрузку на нервную систему в период адаптации в детском саду, родителям необходимо максимально снизить эмоциональное напряжение дома. Психологический климат в семье должен быть спокойным и позитивным. Дополнительные развлечения (активные игры, походы в кино и в гости, просмотр мультфильмов) нужно свести к минимуму или вовсе временно исключить.

Отсутствие навыков самообслуживания. Ходить в туалет, мыть руки, раздеваться и одеваться, зашнуровывать обувь и завязывать шарф — все это кроха должен будет делать самостоятельно. И если у него что-то не получается, он может переживать и плакать. Дома важно приучать малыша к самостоятельности. Поощряйте любые ее проявления. Учите делать то, что он пока не умеет, и обязательно хвалите за успехи.

Психологическая неготовность. Сложнее и хуже приспосабливаются к новым условиям дети, испытывающие дефицит эмоционального общения с мамой. Уделяйте крохе как можно больше внимания, расспрашивайте, как прошел его день. Задавайте конкретные вопросы, чтобы малыш видел ваш интерес к его жизни в детском саду.

В первый год посещения садика малыши могут много и часто болеть — этому способствует не только расширившийся круг общения. Иммунную систему могут ослаблять стресс и эмоциональная напряженность, а потому родителям важно заботиться о том, чтобы максимально снизить степень переживаний крохи и настроить его на позитивный лад.

Чаще других болеют мальчишки и девчонки, которые подвергаются чрезмерной заботе родителей или бабушек. Если с первых дней жизни их кутают и одевают не по погоде, риск простудных заболеваний возрастает. То же происходит, если малыша одевают не в соответствии с температурой в группе. Это увеличивает период адаптации к саду.

Ребенок не хочет идти в сад. Что делать?

Руководствуйтесь следующими рекомендациями родителям по адаптации детей в детском саду.

1. Настраивайте малыша на позитивный лад. Внушайте ему, что он уже большой, а потому может ходить в садик. И это здорово!

2. Приходите в группу чуть позже обычного. У деток младшего возраста сохраняется механизм эмоционального заражения. Если рядом кто-то плачет, велика вероятность, что и ваш сын или дочь тоже расплачется «за компанию». Старайтесь приходить в сад, когда большинство деток уже в группе.

3. Не устраивайте сцен прощания. Поцелуйте кроху, обнимите, скажите, что придете за ним чуть позже. После этого с улыбкой уходите, не реагируя ни на крики, ни на плач.

4. Не показывайте своих переживаний. Конечно, время адаптации тревожно не только для крохи, но и для мамы. Но говорить об этом в его присутствии не нужно. Относитесь к этому периоду как к необходимости. А обсуждая с малышом его день, спрашивайте лишь о том, что уже произошло. Пусть он рассказывает о своем общении, новых знакомых, историях, произошедших с ним в группе. Не заостряйте внимания на том, что ждет его завтра.

5. Отлучайтесь на некоторое время. Создавайте ситуации, когда вам нужно куда-то уйти, а кроха должен подготовиться к вашему приходу. Пусть это будет интересное поручение сделать маме сюрприз или выполнить несложное задание.

6. Объясняйте, как общаться со сверстниками. Будет ошибкой считать, что малыш в коллективе должен всему научиться сам. Рассказывайте, как и почему нужно здороваться с другими людьми, зачем делиться игрушками, просить разрешения, почему не нужно огорчаться из-за отказа. Эти навыки очень пригодятся в детском коллективе.

7. Приучайте выбирать игрушки. Пусть малыш берет с собой только те, которыми готов поделиться с окружающими.

8. Не отзывайтесь о садике плохо, даже если вы недовольны работой воспитателей или оснащением группы. Никогда не отправляйте в сад в качестве наказания, не угрожайте, что оставите там на целый день или на всю ночь.

9. Не перегружайте психику ребенка дома и старайтесь не менять садиковский режим в выходные дни.

По материалам детского психолога Ольги Архиповой.