

Психолог рекомендует...

Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду.

Уважаемые родители наших воспитанников!

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.

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 (личный режим дня нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).
- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в ДОУ.

- Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
- Отсутствие навыков самообслуживания.
- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно.

1. Необходимо создавать заранее для ребенка **режим дня** соответствующий режиму ДОО.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. **Время пребывания нужно увеличивать постепенно.**
3. После прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления.
4. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему **не хватает прикосновений матери**, которых совсем недавно было намного больше.
5. Желательно **укладывать ребенка пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
6. Желательно **дать ребенку пару дней отдыха**, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, как много интересного ждет там.



Типичные ошибки родителей.

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 плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду.
2. Частой ошибкой родителей является **обвинение и наказание ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.
3. 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 родителям надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
4. **Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей. Рекомендуется, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

Сколько 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 поддержать ребенка, помочь ему преодолевать трудности.

