

Консультация для родителей

***ИДЁМ В ДЕТСКИЙ САД!***  
**(как облегчить адаптацию ребенка)**

Составила педагог-психолог  
Клиновицкая Оксана Викторовна

Приход в детский сад является новым этапом в жизни любого ребенка. Детский сад по сути является первым серьезным коллективом, в который попадает Ваш малыш.

Всем известно, что когда ребенок поступает в детский сад, у него начинается адаптация – привыкание к детскому саду. У кого-то этот период протекает легко и незаметно, а кто-то привыкает тяжело, много плачет, часто болеет, сильно переживает расставание с мамой. Вы можете несколько облегчить этот процесс, помочь малышу быстрее привыкнуть к тому, что теперь он будет ходить в садик и оставаться там с другими детками и воспитателями, а мама придет за ним вечером. Чем меньше Вы будете переживать, чем спокойнее Вы будете оставлять ребенка в группе, тем легче будет Вашему малышу в детском саду. Переживания ребёнка связаны со страхом разлуки. Временная разлука с привычной домашней обстановкой – неизбежный этап взросления детей. Для нормального развития им нужно научиться расставаться с близкими людьми, прежде всего с мамой. Однако часто поступление ребёнка в детский сад сопровождается страхом. Страх разлуки с мамой – яркая эмоциональная реакция. Она возникает у ребёнка в ответ на появление новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. Нервная система ребёнка пока ещё не окрепла, жизненный опыт мал, малыш в этом возрасте постигает мир не посредством слова, а на эмоционально-чувственном уровне. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с мамой, и никакие увещевания о том, что в саду хорошо, а мама скоро вернётся почти не действуют на ребёнка.

Важно понимать, что адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается

плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка.

Разлука тяжела не только для детей, но и для их родителей, особенно для матери. Обычно родителям в этот период свойственны смешанные чувства вины, тревоги, обиды, иногда даже злости и собственного страха. Мамы сами могут создавать обстановку тревожности: болезненно расставаясь с малышом, они тем самым эмоционально усиливают воздействие на него. Надо помнить, что взрослый «обучает» ребёнка своим примером в любой конкретной ситуации. Чтобы не провоцировать страхи, родителям нужно сохранять спокойствие и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенными к детскому саду. И тогда ребёнку будут передаваться эти позитивные чувства. Научитесь мягко, но коротко расставаться с ребёнком. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте малыша резко от себя, переключите его внимание на что-нибудь интересное в группе.

Приучать ребенка к посещению детского сада следует постепенно. Узнайте распорядок дня в группе: когда у детей завтрак, обед, полдник, какую именно пищу они едят, в какое время у них занятия, когда прогулки, а когда дневной сон. Старайтесь дома следовать такому же режиму, еще до начала посещения детского сада.

Научите ребенка кушать самостоятельно, мыть руки, пользоваться полотенцем.

Обязательно приучите малыша к горшку.

Не забывайте о том, насколько важен полноценный отдых для ребенка, который начинает ходить в сад. Следите за тем, чтобы Ваш малыш как можно меньше проводил времени возле телевизора, как можно больше времени — на улице, старайтесь укладывать его спать в дневное время в те же часы, что и в саду.

## **Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания**

- Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивайте расставание. Он почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
- Предложите малышу взять с собой какую-нибудь игрушку или памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.
- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
- Придумайте забавный ритуал прощания и придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное, а также ритуал встречи.
- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду, например, за новую игрушку.
- Если страх ребёнка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трёх недель, смените того, кто приводит ребёнка в детский сад. Хорошо, если ребёнка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый.

**Облегчить процесс адаптации ребёнка к детскому саду поможет следование следующим рекомендациям:**

- Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче

это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не

настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял - мама обязательно за ним вернется.

*Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики у него не возникали, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем он будет добиваться своего подобными реакциями.*

#### **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Стоит избегать разговоров о слезах 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.
- Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Если вы испытываете потребность в помощи, то педагоги и психолог детского сада ждут вас!

### Список используемой литературы:

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации [Текст] / Сост. Н.В. Соколовская. – Волгоград : Учитель, 2008. – 188 с.
2. Афонькина Ю.А. "Психолого-педагогическое сопровождение в ДОО развитие ребенка раннего возраста" :Методическое пособие.-М.:АРКТИ,2010.-80 с.(Растем умными).
3. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности [Текст] / Г.А. Балл // Вопросы психологии. –1989. – № 1. – С. 57-64.
4. Белкина Л.В. "Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО: Практическое пособие"- Воронеж "Учитель ",2006.-236 с.
5. Зубова, Г. Психолого-педагогическая помощь родителям в подготовке малыша к посещению детского сада [Текст] / Г. Зубова, Е. Арнаутова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 7. – С. 66-77.
6. Заводчикова, О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие ДОО и семьи [Текст] / О.Г. Заводчикова. – М. : Просвещение, 2007. – 79 с.