

## Консультация

### Тема: «Адаптация ребенка к детскому саду»

Воспитатель Филипенко С. В.

#### 1. Вступление.

Наступает новый, важный период в становлении вашего малыша - его поступление в детский сад. Это событие всегда волнительно, независимо от того, есть ли у родителей такой опыт или нет. Они переживают о том, что ждет ребенка за стенами садика, как быстро он к нему привыкнет, насколько часто будет болеть. Со временем детский сад станет вторым домом, от которого будет зависеть здоровье, развитие, душевное состояние малыша.

Перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни так или иначе приспособляются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспособляться к новым условиям, правилам и требованиям, влиться в среду сверстников.

Отрыв от дома, близких и родных, встреча с новыми взрослыми и детьми переживаются малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.

#### 2. Что такое адаптация?

Первые полтора месяца после начала посещения ребенком детского сада называются «адаптационным периодом».

**Адаптация - это приспособление или привыкание** его к новым условиям существования, к неизвестному ему пространству, режиму дня, характеру питания, а также к новому социальному окружению и новым отношениям (межличностным и коллективным).

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"? **С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду.** В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок "несадовый", а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду.

#### 3. Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.

##### 1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены *отрицательные эмоции*: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предадите его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка *вспыхивает гнев*, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать *депрессивные реакции и "заторможенность"* детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с

мамой и привычной средой. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

## **2. Контакты со сверстниками и воспитателем.**

В первые дни у ребенка *снижается социальная активность*. Даже общительные, оптимистичные

дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

## **3. Познавательная активность.**

Первое время *познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать* на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

## **4. Навыки.**

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребенок может на короткое время *"растерять" навыки самообслуживания* (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только *"вспоминает"* забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

## **5. Особенности речи.**

У некоторых детей *словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения*. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

## **6. Двигательная активность.**

Некоторые дети становятся *"заторможенными"*, а некоторые — *неуправляемо активными*. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

## **7. Сон.**

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет *засыпать плохо*. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться *беспокойный дневной и ночной сон*. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

## **8. Аппетит.**

В первое время у ребенка бывает *пониженный аппетит*. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

## **9. Здоровье**

Стресс приводит к тому, что ребенок слабеет, *снижается сопротивляемость организма инфекциям* и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и

укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Привыкание у детей 3-4 лет протекает относительно спокойно. Обладая развитой речью и высокой познавательной активностью, они начинают строить первые избирательные взаимоотношения со сверстниками, руководствуясь личными симпатиями. Их манят новые игрушки, неизведанные места –

все то, что выходит за рамки семейного круга. Это в определенной степени сглаживает тяжесть адаптационного периода, отвлекает от переживаний из-за разлуки с семьей.

#### **4. Почему ребёнок так себя ведёт, или что провоцирует стресс?**

Поступая в детский сад, ребёнок преодолевает 3 стресса:

- *Социальный* – общение со сверстниками; с новыми взрослыми, которые будут о нём заботиться.
- *Психологический* – привыкание к новой для него обстановке (помещению, мебели, режимным моментам).
- *Иммунологический* – приспособление к новой для него аэробной среде.

**1. В огромной степени стресс провоцирует отрыв от матери.** Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела.

**2. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так.** А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери.

**3. Кризис трёх лет,** который может наслиться на период адаптации ребёнка, иногда осложняет её прохождение.

Очень важно стараться, чтобы адаптация к детскому саду не накладывалась на другие серьезные изменения в жизни ребенка.

**Серьезными изменениями считаются:**

- Выход мамы на работу
- Рождение следующего ребенка
- Переезд
- Смена или уход няни, к которой ребенок привык
- Развод родителей или крупные ссоры между ними.

Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания, или сделать его вовсе невозможным.

**Во-первых,** потому, что привыкание к саду - процесс небыстрый и часто непростой для ребенка. Удваивать нагрузку не стоит просто чтобы не перенапрячь ребенка, *не истощить его ресурсы.*

**Во-вторых,** мышление ребенка-дошкольника *ассоциативно*, то есть события совпадающие по времени ребенок связывает напрямую.

Выводы его будут таковы: «Родился братик и меня отдали в детский сад, я стал не нужен»

Даже если эта связь действительно присутствует, ее всячески нужно вуалировать

#### **5. Кому легко, а кому трудно.**

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3

месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

### ***Кому адаптироваться легче?***

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и

познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

- **Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.** В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

- **Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- **Детям, чей режим близок к режиму сада.** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

- **Детям общительным, веселым и легко идущим на контакт.**

- **Детям из большой семьи, либо тем, кого родители часто брали в шумную компанию друзей.**

***Трудно приходится детям,*** у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее), а так же

- **Малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность** из-за того, что родители не разговаривали об этом.

- **Застенчивым, робким и замкнутым детям.** Они трудно и болезненно расстаются с мамой, намного дольше адаптируются к новым условиям и чаще других болеют.

- **Детям, чей круг общения ограничен.**

- **Мальчикам 3-5 лет, т.к. они более уязвимы в плане адаптации, чем девочки,** поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

## **6. Готовность родителей к неадекватному поведению ребёнка дома и спокойное отношение к сопротивлению.**

Со стороны ребёнка может быть оказано сопротивление посещению детского сада, оно может выглядеть по-разному:

- капризы;
- нарочито медленное одевание;
- упрямство по любому поводу;
- крик и открытое нежелание идти в сад.

Родителям стоит настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож».

### **В психологии такое поведение называется «временным регрессом».**

Ребенок на время, в связи с повышенной нагрузкой, *начинает вести себя как ребенок более младшего возраста.* Это может выражаться в нытье, «канючении», отказе от самостоятельности в простейших вещах, выражении своеволия по пустякам. Ребенок может стать плаксивым и крикливым, перевозбужденным, несговорчивым.

Такое поведение, как правило, очень раздражает родителей и вызывает у них гневные реакции и желание отшлепать. Плохое поведение после сада - прежде всего просьба о любви и повышенном внимании со стороны мамы. Просто выражена эта просьба таким образом, что реакция мамы может

быть прямо противоположной. И дальше пойдет-покатится модель негативного взаимодействия между мамой и ребенком «плохое поведение - наказание - еще более плохое поведение - более сильное наказание»

Старайтесь не попасться в этот замкнутый круг.

Правильно «прочтите» проблемное поведение ребенка. Дайте ему как можно больше любви и своего присутствия, выраженного в тактильном контакте, ласковых словах, играх по возрасту.

Не отдаляйтесь от ребенка, который стал «колючим».

## **7. Сроки адаптации.**

Одна из основоположников науки о раннем детстве Н. М. Аскарина, приводила пример: «Садовник бережно пересаживая молодое деревце, выкапывает его с частью почвы, на которой оно произрастало, и затем любовно ухаживает за ним, поливает его, но, приживаясь на новом месте, оно все равно болеет, листики его вянут». Примерно то же происходит и с ребенком, когда он адаптируется к детскому саду.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в детском саду (для детей 3-х лет) в норме составляет 1-2 месяца. Но у кого-то он может растянуться на полгода и больше. По тому, как дети приспособляются к садику, их можно разделить на три основные группы.

**Тяжелая степень адаптации** - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

### **Поведение ребенка:**

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

**Стоп-сигналы: какие моменты в поведении ребенка должны вызывать повышенное внимание родителей:**

- *Появление невротических знаков.*
- *Заикание и рвота. Хронические ОРВИ.*
- *Появление страхов.*

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

**Средняя степень адаптации** - в эту группу опадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

### **Поведение ребенка:**

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация** - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

#### **Поведение ребенка:**

Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё

внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, вы узнаете это по изменившемуся поведению ребенка.

#### **Объективными показателями окончания периода адаптации являются:**

*глубокий сон;*

*хороший аппетит;*

*бодрое эмоциональное состояние;*

*полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;*

*соответствующая возрасту прибавка в весе.*

Однако это не означает, что ребенок будет радостно бежать в детский сад. Он имеет полное право любить и не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Если эти перемены произошли, значит, все в порядке, малыш привык к детскому саду, и у него началась новая и интересная жизнь. В садике он получит много нового и полезного, найдет новых друзей.

### **8. Помощь родителей в адаптационный период или алгоритм подкрепления.**

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.

**1. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада:** что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще, вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдёт в детский сад. Спрашивайте у него, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда? Такими вопросами вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

**2. Настраивайте ребенка на мажорный лад.** Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до

сада и стал таким большим.

**3. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании.** Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. **Главное правило**

**таково: спокойна мама — спокоен малыш.** Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

**4. Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик,** например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

**5. И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

**6. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

**7. Родителям можно поделить обязанности таким образом,** чтобы на первых порах ребенка в сад отводил отец: **отцы, вообще, более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.**

**8. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**9. Придумайте свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**10. 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.

**11. 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.

**12. Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

**13. 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!

**14. Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

**15. 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, ребёнку будет гораздо спокойнее.

**16. 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.

**17. Проявляйте как можно больше интереса** к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

**18. Не надо переоценивать негативные переживания ребенка.** Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами.

**19. Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад.** Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

**20. Старайтесь лучше познакомиться с детьми и родителями из группы малыша,** чтобы помочь ему сориентироваться в именах и отношениях.

**21. Обязательно расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях ребенка,** до того как возникли проблемы.

**22. Обговорите с воспитателем и психологом режим посещения детского сада на период адаптации.** Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

**23. Постоянный добрый контакт с педагогами** позволит родителям избежать многих просчетов в воспитании ребенка и его дальнейшем обучении. Пусть малыш почувствует, что родители выражают полное доверие и симпатию этим новым для него людям.

**24. Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный,** что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

**25. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью,**

как он это сможет сделать. Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребёнком дома. Например, вы воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придётся говорить тоже, просит пить. Хорошо, если ребёнок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

## **26. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для вашей семьи**

именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

**27.** Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей, не может уделить ребёнку такое же внимание, как мама. Родители нередко замечают, что, возвратившись из детского сада, малыш буквально вцепляется в мать, не отходит от нее ни на шаг, пытаясь восполнить накопившийся дефицит близкого общения. Накормленный и ухоженный вдали от дома, он тем не менее "изголодался", и это голод особого рода, который очень трудно утолить. Родителям надо позаботиться, чтобы испытываемый ребёнком дефицит не был слишком острым. Если есть возможность, не надо оставлять малыша в саду надолго. А дома надо сторицей **восполнять то, чего ребенок был лишен: родительского внимания, любви и заботы.**

## **9. Препятствия на пути к детсадовской адаптации или типичные ошибки родителей.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем случае:

**1. 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. Строгое 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.

**2. 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.

**3. Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**4. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**5. 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.

**6. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ.** Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).

**7. Нарушение принципа систематичности, последовательности** (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

**8. Чрезмерная тревожность, озабоченность.** Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

### **10. Помощь нужна еще и родителям!**

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Часто вы не понимаете, что с вами происходит, и пытаетесь игнорировать свои эмоции. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш.

#### ***Чтобы помочь себе, нужно:***

- **Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

- **Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** 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 за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- **Воспользоваться помощью.** Воспитатели и специалисты расскажут вам о том, как проходит адаптация.

- **Заручиться поддержкой.** Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.