

## Рекомендации родителям по адаптации ребёнка к детскому саду.



Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни малыша. Для ребенка 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.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- тревога, связанная со сменой обстановки (из привычной, 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 (в детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна, к тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад);
- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении;
- психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой;

- отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду;
- избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в последствии этого – нервничать, плакать, капризничать;
- личное неприятие воспитателя или воспитателей. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму детского сада.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2 – 3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в детском саду.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как такими короткими замечаниями вы способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его там ждет. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

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