***ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ***

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

***«Как безболезненно адаптировать малыша к условиям детского сада»***



***Котельники 2011 г.***

Данный материал подготовлен **Гусевой Натальей Владимировной -** старшим воспитателем муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Семицветик» г. Котельники

Отпечатано в типографии ООО «Рпринто», ИНН/КПП 5026013966 / 502601001
140083 Московская область, г. Лыткарино. ул.Парковая, ст.Заводская, стр.4
Заказ №351 от 08.06.11

Итак, настало время отдавать малыша в детский сад. Не секрет, что многие мамы скрепя сердце думают о надвигающихся переменах, а больше всего пугает неизвестность… Что же делают с нашими детьми в детских садах сегодня? Как встречают? Как проходит адаптация ребенка в детском саду?

 Во-первых, не думайте, что все новобранцы идут в садик 1 сентября. Малышей вводят в группу постепенно - 5-7 человек в неделю, например, трое - в понедельник, четверо - в среду. Делается это **в целях лучшей адаптации детей к детскому саду**, ну и, конечно же, потому, что воспитателям было бы очень сложно уследить сразу за 15-20 растерянными малышами, незнакомыми с правилами детского сада, и, откровенно говоря, вообще не очень понимающими, куда и зачем они попали.

 В большинстве договоров, которые Вы заключаете с детским садом при зачислении, прописана возможность **присутствия родителей в период адаптации ребенка** в детском саду. В одних садиках – это месяц, в других – 1-2 дня. Не торопитесь использовать эту возможность! Чаще всего пребывание родителей в детском саду подразумевает лишь присутствие в раздевалке, к тому же Вам потом придется объяснять ребенку, почему раньше Вы находились в садике вместе с ним, а теперь куда-то уходите, да и плачут дети чаще всего только в присутствии родителей, а потом отвлекаются и успокаиваются.

**Период адаптации ребенка к детскому саду**

 Первые дни (а может, и неделю) Вы будете приводить малыша в садик всего на 1-2 часа. Часть этого времени ребенок будет завтракать, а оставшуюся часть играть. Не кормите ребенка дома, пусть он понемногу приучается есть в саду.

  Затем Вы начнете водить ребенка до сна (примерно до 12.00). За это время Ваш малыш успеет позавтракать, погулять и пообедать. Не переживайте, если ребенок отказывается в детском саду от еды или не ходит на горшок, ведь ему тоже нужно время, чтобы освоиться, адаптироваться к новой обстановке.

  И вот Вы уже оставляете ребенка на сон (до 16.00). К этому времени малыш не только поспит, но и съест полдник. Поначалу, Ваш ребенок, скорее всего, будет плохо засыпать в садике и даже плакать, ведь он не привык спать, когда мамы нет рядом. Всё это нормально и со временем пройдет.

  Адаптация каждого ребенка к детскому саду проходит индивидуально. Воспитатели сами скажут Вам, когда можно будет оставить ребенка до обеда, на сон и т.д. Прислушайтесь к их мнению, ведь у них богатейший опыт, через их руки прошли сотни детей. Конечно же, 90% детей первые недели плачут, и, конечно же, Вам больно уходить от рыдающего ребенка. Но постарайтесь не волноваться, ведь дети очень чутко чувствуют настроение взрослых, а воспитатели сумеют позаботиться о Вашем малыше: и пожалеют, и обнимут, и на руки возьмут.

**Расставание с мамой**

 Расставание с мамой – это, пожалуй, самый драматичный момент [первых дней ребенка в детском саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/pervie-dni-v-detskom-sadu.html) Если в самый первый день ребенок мог еще не понять, что к чему, то в последующие дни слезы практически гарантированы.

 Когда ребенок цепляется за вас и просит, заливаясь слезами, чтобы вы не уходили, а воспитателям приходится чуть ли не силой отрывать от вас кроху, то тут впору и самой расплакаться. Момент расставания, пожалуй, в равной степени сложен как для ребенка, который переживает из-за грядущей разлуки, так и для родителей, потому что кроху, выкрикивающего: «Мама! Мама!», безумно жаль. Пережив пару-тройку таких душещипательных прощаний, родители начинают задумываться над тем, как перевести эту процедуру в более спокойное русло.

***На всё есть причина***

 Отправляясь в детский сад, ребенок должен знать, что идет туда не по прихоти мамы или бабушки, которые больше не хотят сидеть с ним дома, а по очень веской причине.

  Если у малыша перед глазами имеется пример работающего папы, то можно объяснить ребенку, что мама тоже теперь идет на работу, чтобы заработать денежку и купить то-то и то-то, что иначе приобрести не получится. Если такого примера нет, то можно сказать, что во время пребывания ребенка в детском саду мама ездит далеко-далеко в специальный магазин, чтобы купить там нечто особенное.

  В общем, здесь можно дать волю фантазии, главное, чтобы ребенок был убежден, что, посещая детский сад, он тем самым выполняет наиважнейшую миссию и оказывает родителям неоценимую помощь, что, в общем-то, недалеко от истины. Осознание всей важности нахождения в садике значительно упростит процесс [адаптации ребенка в детском саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/50-sadik1.html) и снизит накал эмоций во время прощания.

***Ритуал прощания с ребенком***

 Теперь ребенок знает, зачем он ходит в детский сад. Но хотя малыш понимает, что родители не бросают его на произвол судьбы, а возлагают на него ответственную задачу, расставаться с родными все равно не хочется.

  Чтобы облегчить этот болезненный процесс, придумайте вместе с ребенком ритуал прощания. Спросите у крохи, хочет ли он, чтобы вы его поцеловали, обняли, погладили по головке, подержали на ручках, посадили на коленки, посидели вместе в раздевалке, помахали в окошко рукой перед тем, как уйти. Пусть это будет, как игра, можно даже порепетировать несколько раз дома, как вы будете прощаться.

  Наиболее действенный из вышеперечисленных способов – **помахать рукой в окошко**, ведь получается, что момент прощания выносится за пределы группы и становится бесконтактным, поэтому малыш не плачет, а охотно заходит в группу и бежит к окну, чтобы не пропустить вас и помахать вам на прощание.

  Обязательно выделяйте на ритуал прощания с ребенком время с запасом. Если вы будете нервничать или раздражаться из-за того, что опаздываете на работу, то ваше настроение мгновенно передастся ребенку, а дети, как известно, выражают отрицательные эмоции слезами.

**Слезы перед детским садом**

 Абсолютное большинство родителей так или иначе сталкивается с душераздирающим плачем малышей перед детским садом. У всех детей это происходит по-разному, кто-то начинает плакать с самого утра, так сказать, в предвкушении, кто-то - по дороге, кто-то ударяется в слезы сразу, как завидит здание детского сада, ну а кто-то пускает слезу лишь непосредственно перед расставанием с мамой.

***Почему ребенок плачет?***

 В принципе в такой «слезной» реакции нет ничего удивительного. Как малыш реагирует, когда ему что-то не дают или принуждают к чему-то, чего он делать не хочет (например, укладывают спать, а он хочет еще поиграть)? Конечно же, слезами. По сути, у детей 2-3 летнего возраста это единственное верное средство выражения недовольства.

  Всё вышесказанное относится и к детскому саду. Почему же ребенку должно там нравиться больше, чем дома? Чужие люди, непривычные правила, незнакомые и нередко агрессивные дети, расставание с мамой… Ну чему тут радоваться?! Вот ребенок и протестует, как умеет.

  Наверное, вы обратили внимание на то, что дети постарше (начиная лет с 4) ни перед детским садом, ни в самом дошкольном учреждении почти не плачут. Это вовсе не потому, что они уже привыкли и [адаптировались](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/50-sadik1.html), просто к этому возрасту они умеют выражать свои эмоции не только слезами, да и возраст этот более подходящий для знакомства с детским садом, чем традиционные 2-3 года.

***Как реагировать на слезы ребенка?***

 Сложнее всего приходится тем родителям, чьи **дети начинают плакать заблаговременно** – в процессе умывания-одевания и по дороге в детский садик, причем некоторые малыши и вовсе отказываются идти в самом прямом смысле этого слова, вплоть до того, что приходится брать их на руки и нести.

 **Что делать в такой ситуации?** Первое и самое главное правило – не ругайте ребенка, он не станет от этого одеваться или идти быстрее, а лишь сильнее расплачется. Попробуйте отвлечь малыша, занять его разговорами о том, чем вы будете заниматься после детского сада, куда пойдете гулять, какую интересную игрушку он возьмет сегодня в садик, какие у него ботиночки красивые, в конце концов. Этот проверенный способ отлично работает.

 Понятно, что слезы малыша огорчают, а иногда и раздражают родителей, но ваша задача – сохранять спокойствие, держать себя в руках. Вы можете обнять, пожалеть, поцеловать ребенка, но показывать, что вас эта ситуация тоже расстраивает, не стоит.

  А вот идти на поводу у ребенка нельзя. Если уж вы собрались вести ребенка в детский сад, то доводите дело до конца, даже если у вас есть возможность оставить его дома. Если ребенок поймет, что слезы – это верный способ не ходить в детский сад (а дети в этом плане очень наблюдательны), то плач по утрам прекратится еще очень не скоро.

  Также ни в коем случае нельзя проводить параллель между болезнью ребенка и непосещением детского сада: «Ты кашляешь, поэтому завтра в садик не пойдешь» и т.д. Во-первых, осознав эту закономерность, ребенок начнет симулировать, а во-вторых, на подсознательном уровне хотеть заболеть, что не приведет ни к чему хорошему.

  И не забывайте о главном: если **слезы перед детским садом** на первых порах – это **чуть ли не норма**, то непрекращающийся плач на протяжении всего времени, проведенного в садике, - это ярко выраженный признак [дезадаптации ребенка](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/dezadaptatsiya-rebenka-v-detskom-sadu.html), а потому требуется немедленная консультация психолога и, скорее всего, в этом случае с садиком придется повременить.

**Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду**

 Основная работа по [адаптации ребенка к детском саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/50-sadik1.html) ложится на плечи воспитателей и детского психолога, но родителям тоже по силам внести свою лепту в этот непростой процесс.

***Режим дня дошкольника***

 Очень важно, чтобы в [первые дни ребенка в детском саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/pervie-dni-v-detskom-sadu.html) дома всё оставалось по-прежнему. Это касается и режима дня, и правил поведения.

  Понятно, что дошкольнику нужно рано вставать, рано ложиться и спать днем даже по выходным, чтобы не отвыкнуть от детсадовского режима. Если эти перемены в режиме совпадут с началом посещения детского сада, то ничего кроме негатива и дополнительного стресса для ребенка не принесут.

Поэтому родителям стоит позаботиться об установлении правильного режима дня заранее. Не поленитесь узнать о режиме дня в детском саду, например, когда будете относить заведующей [путевку в детский сад](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/podgotovka/107-a12.html). Выясните, во сколько нужно приводить ребенка в детский сад и когда детей укладывают на дневной сон, и, опираясь на эту информацию, заранее подкорректируйте [режим дня ребенка](http://www.kinderok.ru/1-3/razvitie/114-a18.html).

 ***Маленькие хитрости адаптации***

 Приводите ребенка в детский сад **чуть раньше или чуть позже**, чем остальные родители. Малышу ни к чему становиться свидетелем душещипательных сцен прощания детей с родителями. Может, ваш ребенок и не собирался плакать при расставании с вами, но, увидев, как ведут себя другие дети, заплачет обязательно.

Отправьте вместе с ребенком в детский сад **любимую игрушку**. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ребенку быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный.

Старайтесь избегать других стрессовых для ребенка ситуаций. Поход к врачу, прививки, гости – все это лучше отложить на потом, когда ребенок адаптируется к детскому саду.

Ни в коем случае **не ругайте и не пристыжайте ребенка** за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше, наоборот, награждайте его небольшими утешительными призами и всячески демонстрируйте свою любовь.

***Первые дни в детском саду***

 Первые дни ребенка в детском саду – самый волнительный период для родителей и ответственный для воспитателей и психолога. От того, насколько квалифицированно и слаженно будут действовать педагоги, зависит то, как пройдет [адаптация ребенка в детскому саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/adaptation/50-sadik1.html). Поведение ребенка в детском саду в первые дни не является показателем того, как он поведет себя дальше. К примеру, ребенок, поначалу заливающийся слезами, потом может очень быстро адаптироваться. И, наоборот, малыш, который в первые дни стойко держался и не проронил ни слезинки, вполне может начать устраивать душещипательные концерты через неделю. В общем, совершенно бессмысленно радоваться или огорчаться из-за поведения ребенка в первые дни, потому что делать какие-либо выводы еще слишком рано.

***Особенности поведения ребенка***

 Адаптация ребенка к детскому саду занимает в среднем от 1 до 3 месяцев и сопровождается такими признаками, как повышенная плаксивость и раздражительность, отсутствие аппетита, нарушение сна, недержание мочи. У некоторых детей может даже подняться температура или нарушиться стул.

  Особенно ярко эти признаки проявляются **в первые дни пребывания ребенка в детском саду**. Малыш, который прекрасно умеет пользоваться горшком, вдруг перестает это делать и мочит штанишки, а активный говорун может не проронить в детском саду ни слова. Некоторые дети перестают есть самостоятельно и ждут пока их не покормят с ложки.

  Широко распространена и другая ситуация – ребенок замечательно ведет себя в детском саду, но, придя домой, начинает проявлять немотивированную агрессию и устраивать беспричинные истерики.

  Отнеситесь ко всем этим явлениям с пониманием. Ребенок ведет себя так не назло вам, а просто потому, что он переживает сильнейший стресс. Родительская любовь и внимание **способствуют скорейшей адаптации ребенка** в детском саду не меньше, чем грамотные действия педагогов.

***Психологическая подготовка к детскому саду***

 Под [подготовкой ребенка к детскому саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/podgotovka/93-sad.html) обычно подразумевают обучение ребенка самостоятельному выполнению какие-либо действий (например, ходить на горшок, вытирать попу, мыть руки, убирать за собой игрушки), что, безусловно, важно. Но не стоит забывать и о психологической подготовке ребенка. Если вы отправляете малыша в садик не завтра, то у вас еще есть время подготовить ребенка к грядущим переменам. Психологическая подготовка к детскому саду не помешает даже самому общительному и незакомплексованному ребенку, потому что даже активный малыш может замкнуться в непривычной обстановке.

***Знакомим ребенка с детским садом***

 **Психологическая подготовка ребенка к детскому саду** включает в себя 2 аспекта: формирование у малыша положительного эмоционального настроя и ознакомление ребенка с примерным режимом дня в детском саду.

  В идеале нужно отвести ребенка на экскурсию в группу и регулярно гулять с ним на площадках детского сада. Если правила детского сада этого не запрещают, то считайте, что вам крупно повезло. Поскольку в большинстве случаев проникнуть с малышом на территорию садика не удается, то можно придумать кое-что еще: гуляйте с ребенком в то же время, что и дошкольники (примерно с 10 до 12, и после 16-17 часов), и невзначай проходите мимо детсадовских площадок. Расскажите малышу, что там играют дети, и им очень весело, а родителей туда не пускают, чтобы они не мешали детям играть, потому что это специальная площадка для детей. Также упомяните о том, что вашему малышу туда пока нельзя, но совсем скоро он станет большим, и ему тоже разрешат ходить на эту площадку и играть с другими детьми. У ребенка обязательно возникнет интерес к этим загадочным детям, играющим за забором, потому что запретный плод сладок.

  Как только ребенок начнет проявлять интерес, расскажите ему увлекательную **сказку про детский сад** с участием его любимого сказочного персонажа. Например, Красная Шапочка стала совсем большой и пошла в детский сад, там она… В общем, опишите то, что ребенок там увидит (раздевалку, игровую комнату, спальню, туалет, других детей, воспитателей), и то, чем он будет заниматься (разденется, отпустит маму, помоет руки, позавтракает, поиграет с другими детьми, погуляет, пообедает, поспит, попросится в туалет и так далее). Рассказывайте эту сказку каждый день, постепенно добавляя новые детали, чтобы ребенок не потерял интерес.

  Если вам удалось пробудить у малыша интерес к детскому саду и рассказать ему в игровой форме об особенностях детсадовского режима, то считайте, что вы отлично справились с психологической подготовкой ребенка к детскому саду.

**Подготовка ребенка к детскому саду**

 Детский сад - это новый этап в жизни ребенка, сопряженный со множеством новых впечатлений и, возможно, стрессов. Чтобы свести последние к минимуму, нужно начать подготовку ребенка к детскому саду заранее, желательно, не позже, чем за полгода, а вообще - чем раньше, тем лучше. Так что же нужно ребенку для детского сада?

 Как правило, уже в яслях от детей требуются некоторые ***навыки самообслуживания***. Ребенок должен быть [приучен к горшку](http://www.kinderok.ru/1-3/razvitie/96-1.html), должен уметь пить из чашки и самостоятельно есть ложкой, а также пытаться одеваться и раздеваться самостоятельно. Если малыш научится делать это еще до сада, ему будет проще адаптироваться. В противном случае его научат этому непосредственно воспитатели, но ребенок может чувствовать себя не комфортно от того, что другие дети в саду уже умеют это делать. Помимо навыков самообслуживания малышу пригодится умение соблюдать дисциплину и четкий распорядок дня, установленный в детском саду. Подготовить к этому ребенка совсем не сложно, достаточно составить для малыша определенный [режим дня](http://www.kinderok.ru/1-3/razvitie/114-a18.html) и неотступно его придерживаться.

 Второе, к чему нужно подготовить ребенка - ***общение с воспитателями***. Неподготовленный малыш, привыкший все время находиться рядом с мамой, испытает огромный стресс от необходимости находиться в непривычном месте (детском саду) с незнакомыми людьми (воспитателями) и слушаться их. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к пребыванию в детском саду, нужно расширить его круг общения, чаще ходить с ним в гости, звать гостей к себе. Важно, чтобы ребенок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться. Старайтесь хотя бы иногда оставлять ребенка с малознакомыми людьми (это может быть бабушка, которая нечасто к Вам приезжает, или Ваша близкая подруга) на несколько часов, чтобы он понял, что близкие люди не всегда могут быть рядом, и ничего страшного в этом нет. Также ребенку важно знать, что мама обязательно за ним вернется, не забывайте говорить ему об этом.

 Третий важный этап подготовки ребенкак детскому саду - ***общение со сверстниками.*** Малыш может научиться этому только на собственном опыте. Проводите больше времени на детских площадках, ходите в гости к знакомым с маленькими детьми. Хорошо, если в круг общения ребенка войдут дети, которые уже ходят в детский сад. Ребенку нужно усвоить базовые правила общения: научиться делиться своими игрушками, не отнимать чужие, понять, что нельзя обижать других детей и давать в обиду себя. Ребенку, обладающему вышеперечисленными навыками, будет проще приспособиться к условиям детского сада и относительно безболезненно пережить расставание с мамой.