

Консультация для родителей

«Как помочь детям раннего возраста адаптироваться к условиям детского сада?»

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее **условиям**.

Представьте себе, **что**: вы живете в небольшом уютном городке (или поселке, где все друг друга знают, все связано давними и прочными узами, где общие праздники и разделенное горе. И вдруг Вас перевозят в большой город, в большой многоэтажный дом, где все незнакомо и непривычно. **Вам**: **говорят**: «*Вот ваше новое местожительство*»! Вам одиноко и грустно, всё вам не знакомо. У взрослых такая бы перспектива вызвала бы, по меньшей мере большое волнение, многие вообще бы отказались от такого сомнительного удовольствия.

В подобной ситуации оказываются и ваши дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые **условия** многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения детского сада плачут, тяжело переживают разлуку с мамой и с близкими членами семьи.

Адаптация – это приспособление организма к новым для него условиям, создание новых привычек и стереотипов. При поступлении в детский сад привычные условия жизни меняются. Малыш оказывается в новой обстановке с незнакомыми детьми и взрослыми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Привыкание к детскому саду – процесс непростой.

Чем же может помочь мама?

Даже в том случае, когда ребенок не испытывает особых затруднений при поступлении в дошкольное учреждение, родителям не следует сразу же разлучаться с ним на целый день. Иногда ребенок не сразу понимает, что мама надолго оставляет его одного в незнакомой или малознакомой обстановке. Его переживание одиночества может быть отсроченным и возникнуть через несколько дней после первого посещения сада.

Для того чтобы ребенок привык к новым условиям жизни, следует постепенно формировать у него привычку и желание ходить в детский сад. Лучше всего адаптация проходит с участием мамы. Однако не каждая мама понимает необходимость такого участия и представляет, как нужно себя вести в период, когда ребенок не хочет отпускать ее от себя, плачет, отказывается играть и общаться с воспитателем и сверстниками.

Каждая мама, 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.

Что нужно делать родителям для легкой и быстрой адаптации ребенка к детскому саду?

- 1. 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.
- 2. Разговаривайте о саде не только с крохой.** Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
- 3. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- 4. 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!
- 5. Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- 6. Положите ребенку в садик небольшую игрушку** (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- 7. Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать 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. Эту сказку вы можете «проиграть» 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.
- 8. Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: **спокойна мама – спокоен малыш.** Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- 9. 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 кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- 10. 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 может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

- 11. 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!
- 12. У вас должен быть 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.

Ошибки:

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. 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 напомните, что вы обязательно придете.
- 2. Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- 3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- 4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или 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.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать.

Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными.

Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенной, 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 у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что

ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, 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 кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! 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, что не может 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.**
- **заручиться поддержкой.** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

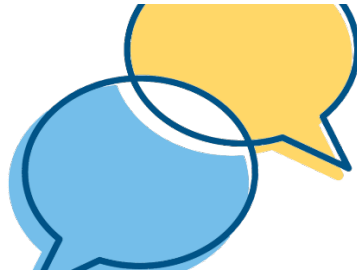
Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал самостоятельным и с радостью ходит в детский сад.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ
ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К ДЕТСКОМУ САДУ**

Положительные отзывы о ДОУ Диалог с др. о ДОУ Режим



Домашний уют



Терпимость и любовь



Любимая игрушка



Сказка



Спокойное утро



Уверенный голос



С кем я иду в д/с?



Время встречи



Ритуал прощания

