Наверняка, многие «бывалые» мамы сталкивались с такой ситуацией. В первый день ребенок с радостью пошел в детский сад, не плакал, когда мама уходила, спокойно играл с другими детьми. Но уже буквально на следующий день малыш не отпускает маму, плачет, закатывает истерики. Это абсолютно естественно и нормально. Ребенок вступает в стадию адаптации – приспособления к изменившимся условиям его окружения, распорядка. От того как протекает процесс адаптации, зависит дальнейшее отношение ребенка к детскому саду.

Адаптация к детскому саду считается легкой, если она происходит в течение одной-двух недель. Адаптация сроком до двух месяцев – в пределах нормы. Но если даже после трех месяцев посещения садика ребенок продолжает вести себя «как в первый день», то речь уже идет о тяжелой адаптации.

Что такое для ребенка детский сад?

 Это родителям понятно, что сад необходим для развития социальных навыков, для обучения ребенка правилам и дисциплине.

А для ребенка садик – серьезное испытание. Он попадает в совершенно незнакомое ему место, родных рядом нет, от него что-то требуют. Раньше ему уделялось все внимание близких, теперь же он – один из многих, а это серьезный удар по детскому эгоцентризму.



Легче всего адаптация протекает у тех детей, которых родители заранее готовили к поступлению в детский сад. Вы можете начать подготовку с разыгрывания историй о садике, чтения сказок про детский сад. Можно играть « в садик» с игрушками. Хорошо будет если Вы заранее будете прогуливаться с малышом возле садика, рассказывать чем там занимаются детки, как весело им там играется. Надо представить ребенку садик как увлекательнейшее место для игр и забав. По возможности следует заранее познакомить ребенка с его будущим воспитателем, чтобы впоследствии он не испугался незнакомой «тети».

Кроме того, легче привыкнуть к садику детям, которые здоровы физически. Когда ребенок не болеет, его ничего не беспокоит, то и в эмоциональном плане он чувствует себя намного лучше. Ведь все силы организма направлены не на борьбу с заболеванием, а на привыкание к новой обстановке.

Если ребенок к моменту поступления в детский сад умеет самостоятельно одеваться, ходить на горшок, кушать ложкой и пить из чашки, то ему не придется срочно осваивать все эти необходимые навыки. А, значит, он будет меньше нервничать и беспокоиться. Если при этом, режим дня малыша похож на садиковский, то это позволяет свести к минимуму стресс из-за смены распорядка дня.

Примерно за месяц до начала посещения детского сада Вы уже можете потихонечку «переводить» его на нужный режим. Традиционно в детский сад детей приводят к 8 часам утра или в крайнем случае в пол девятого. Примерно в 8:40 – 8:45 дети завтракают, потом играют или занимаются лепкой, рисованием, аппликацией. Около половины одиннадцатого дети выходят на прогулку, в 12:15 – 12:30 начинается обед. С часу дня до трех – дневной сон, в половине четвертого – полдник. После полдника – вечерняя прогулка. Если ребенок будет заранее готов к такому распорядку, он сможет очень быстро привыкнуть к садику.



Трудно адаптируются к детскому саду дети, которые не привыкли питаться «по-садиковски». Зато, если на обед подают привычные для малыша супы, каши, котлеты или овощи, то он с большей охотой кушает.

Самый большой страх ребенка в адаптационный период – это то, что за ним никто не придет. Ни в коем случае, нельзя спекулировать этим страхом! Нельзя наказывать ребенка, угрожая, что Вы заберете его из садика последним или отдадите воспитательнице. В первое время нужно стараться забирать малыша пораньше, не опаздывать.

Ваш настрой тоже очень важен. Когда ребенок видит, что родители сами чуть не плачут, оставляя его в садике, он тоже начинает нервничать. Мама или папа должны всем свои видом показывать, что они спокойны, так как знают, что с малышом в садике ничего плохого случиться не может.

Адаптация ребёнка к детскому саду

Вопрос об определении ребенка в **детский сад**, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако 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 **ребёнка**. Для малыша 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**. Одни легко входят в группу, но плачут вечеров дома, другие соглашаются идти в **детский сад с утра**, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше **ребёнок**, тем быстрее он способен **адаптироваться**.

Существуют определённые причины,

При этом из привычной, спокойной 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 (**ребёнку** бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В **детском саду** приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание **ребёнка в детском саду**.

- Психологическая неготовность **ребёнка к детскому саду**. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда **ребёнку** не хватает эмоционального общения с мамой.

- Отрицательное первое впечатление от посещения **детского сада**. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания **ребёнка** в дошкольном учреждении.

- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на **адаптацию ребёнка** к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать **ребёнка к детскому саду постепенно**. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для **ребёнка режим дня**(сон, игры и приём пищи, соответствующий режиму ДОУ.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного **совета** все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать **ребёнка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Каждый раз после прихода из **детского** сада обязательно нужно акцентировать внимание **ребёнка** на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая **ребёнка** в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции **ребёнка** на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью **ребёнка**, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в **детский сад**. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период **адаптации к детскому саду**. От старших требуются только терпение и помощь. В первое время, когда **ребёнок** только начинает ходить в **детский сад**, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что **ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца**.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, волнение, что недостаточно хороши в роли *«мамы»* и *«папы»*. Прежде всего, нужно успокоится, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному.

Рекомендации родителям по подготовке **ребёнка**

к **детскому саду**.

1) Каждый день оставляйте время на беседы с **ребёнком о том**, что такое **детский сад**, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

2) Заранее спланируете прогулку на территории **детского сада**. Обращайте внимание малыша на красоту территории **детского сада**.

3) С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в **детский сад**.

4) Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в **детском саду**, что там делают дети и кто такие воспитатели.

5) Расскажите ему, что в **детском саду** он сможет приобрести новых друзей.

6) Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите **ребёнка**, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

7) Поиграйте с **ребёнком дома в игру***«****детский сад****»*. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале **детский**, потом школьный, а затем уже и взрослый.

8) Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу.

9) Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии **ребёнка**. Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. И делаем спасительный вывод: **педагоги несправедливы**, а дети — глупые, невоспитанные. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную **педагогику**, надо знать возрастные психологические особенности своих детей.

НУЖНО!

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.

2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.

3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.

4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.

5. Не пытаться *«лепить»* своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.

6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.

7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

Нельзя!

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.

2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.

3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.

4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.

5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь *(увы, они генетически не закладываются)*.

6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

7. Перекладывать ответственность за воспитание на **педагогов бабушек и дедушек**

**Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?**

* Одевайте на ребенка максимально удобную одежду, с которой он сможет справиться сам. Не одевайте слишком дорогую одежду, которую жалко испачкать. За целостностью и чистотой одежды вашего ребенка воспитателю следить некогда, а ребенок еще не в состоянии об этом заботиться. И тем более, не ругайте малыша за то, что он все-таки ее испачкал.
* Месяца за 2 до того, как начать посещать садик, узнайте его [режим дня](http://be-happywoman.ru/vospitanie-detej/rezhim-v-detskom-sadu-dlya-trehletok). **Постепенно нужно приучать ребенка к этому режиму**, чтобы потом у него не было дополнительного стресса из-за ранних подъемов или несвоевременного желания покушать.
* Ко времени поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок овладел минимальными навыками самообслуживания: сам умывался, одевался, чистил зубы, расчесывался, кушал и ходил в туалет.
* Постарайтесь в период привыкания ничего не менять в семейном укладе. Различные нововведения только прибавят стресса ребенку.
* Готовьте психологически ребенка к тому, что он будет ходить в детский сад. Рассказывайте ему как там весело, какие хорошие воспитатели, можно придумать истории про детский сад, когда будете рядом прогуливаться, покажите его ребенку. И ни в коем случае не пугайте ребенка детским садом.
* Возьмите себе за правило каждый день после того, как привели ребенка из садика, не хвататься за домашние дела, а посидеть с малышом. Можно поговорить, как прошел его день, или поиграть в какую-нибудь игру. Главное, побыть с ребенком. Ведь за время нахождения в детском саду малыш так соскучился по мамочке!
* Лучше всего выкупать малыша в теплой ванне, вечером сделать массаж.
* Максимально, а лучше всего исключить телевизор, планшеты и телефоны