

Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду

(рекомендации для родителей)

Время, когда подросший малыш отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: как он привыкнет к новым взрослым, «встроится» в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли есть иную, чем дома пищу?..

Абсолютное большинство детей привыкает к садику, находят в нем друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребенок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребенок не является объектом гиперопеки.

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1–2 недели, острых заболеваний не возникает.

В случае **затрудненной адаптации** в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней

При **тяжелой адаптации** грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребенка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребенок может «уйти в болезнь», отстаивая свою потребность быть дома с мамой.

Если на фоне «садового стресса» малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Для успешной адаптации к детскому дошкольному учреждению, прежде всего ребенок должен дорасти до «выхода в общество» — научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности.

Во-вторых, необходим тесный контакт родителей и воспитателей — до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами,

рассказать о своем ребенке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей.

В-третьих, привыкание ребенка к садику должно быть постепенным: сначала приходите только на прогулку, потом на 1–2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договоренности с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребенком. Полезно установить теплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тете, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая.

Возможно, самое страшное для ребенка — это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучен со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: «Я тебя отдам вон тому дяде», «Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести» и т.д. У малыша **не должно быть сомнений**: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребенком после дня, проведенного порознь. Похвалите его, за то, что он провел это время в садике.

Если ребенок робеет, не хочет отпустить свою маму, попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы — сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребенку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку — дайте знать, что вы уходите. Дома придумайте и порепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй).

Утром можно использовать технику позитивного расставания:

- **ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОГО РАССТАВАНИЯ**
- Обеспечьте малышу **эмоциональную стабильность** утром
- Выберите в семье **гаранта** позитивного расставания
- Позвольте малышу взять в детский сад **эмоциональный якорь**
- С ребенком обязательно надо попрощаться, но помните о **золотой середине**
- Разработайте **ритуал** прощания
- Найдите **«прощальное окошко»**, откуда можно выглянуть и помахать рукой.
- **И улыбнитесь друг другу!**

В первые дни, недели посещения ребенком садика умерьте свои требования к ребенку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражащие мероприятия — ребенок и так перегружен новыми впечатлениями.

Готовя ребенка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация: можно, например, сказать: «Садик — это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых

друзей». Не надо говорить: «Ничего плохого там с тобой не случится» — такие слова могут вселить беспокойство. **Постарайтесь описать позитивные моменты:**

- Там есть игрушки, каких у нас дома нет
- Деток учат танцевать и петь песни, рисовать
- В садике проводят красивые, интересные, веселые праздники
- Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы

Чтобы ребенок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал как себя вести, используйте игру. Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: «Наша кукла Ляля пойдет в детский садик. Иди, Ляля, сюда, поздоровайся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (садим за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придет за тобой». Потом такой же вариант разыгрывается с ребенком: «Покажи, как ты здороваешься в группе, как будешь есть, спать».

Игра поможет малышу не только познакомиться с садиком, но и привыкать к нему. Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребенок теперь побудет воспитателем и пообщается с «детками» — успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. «Воспитатель» зовет его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребенок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный. В такой игре в садик ребенок спонтанно отреагирует моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребенка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого. Полезно в этой игре предлагать ребенку побыть в разных ролях: воспитателя и няни; ребенка, который любит ходить в садик и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу. Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста средством — игры.

Не нужно навязывать «игру в сад» ребенку, а можно предлагать ее среди других ролевых игр и детских занятий.

Чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:

- любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);
- можно нарисовать для ребенка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.

Дома вы можете использовать рисование для нормализации психологического состояния ребенка. Это могут быть, например, рисунки на темы:

- «Мой детский сад»
- «Детки в садике»
- «Любимая игрушка»
- «Что я люблю» и «Что я не люблю».

Пока ребенок еще мал, рисует родитель — то, что называет ребенок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать — так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребенком и персонажами рисунка. Для ребенка это отличная возможность выразить свое отношение к этим людям и к теме в целом.

Рисунок может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной; как успокоить драчуна и развеселить плаксу. «Расколдуйте» неприятный рисунок, предложив ребенку внести в него соответствующие изменения.

Забрав ребенка из садика, поинтересуйтесь, как прошел его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства — если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребенок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, «Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них». Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звездочку).