

## **Консультация для родителей**

### **«Адаптация детей в детском саду. Как облегчить ребенку привыкание к детскому саду»**

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребенок идет в детсад со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДОО проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «оттаскивать».

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к детсаду и перестанет плакать». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

Выделяют 3 фазы адаптационного периода:

Легкая. Длится от 1 до 16 дней.

Средняя. Длится от 16 до 32 дней.

Тяжелая. Может длиться до 64 дней.

#### *Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду*

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

1. Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:
  - не сформированы культурно-гигиенические навыки;
  - он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
  - режим в семье не совпадает с режимом ДОО.
2. Состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.
3. Биологические причины:
  - сильный токсикоз у мамы в период беременности;
  - осложнения при родах;
  - болезни в первые три месяца жизни.
4. Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.
5. Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

б. Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

#### *Как облегчить период привыкания к детскому саду*

Оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться. Поэтому хотим поделиться важными рекомендациями, как облегчить ребенку период адаптации.

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДООУ.

Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

### *Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка*

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садику:

Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.

Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за не выполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.