

Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником?



Мы Вам поможем!

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. Проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период.

Самыми распространенными причинами, по которым дети отказываются посещать дошкольное учреждение, это – **страхи и повышенная эмоциональность**.

Особенно тяжело адаптация происходит у тех детей, которые до детского сада практически постоянно воспитывались в семье. Дома гораздо снижен порог запретов, всё внимание направлено на одного ребенка, а в саду он такой не один и это нарушает прежние поведенческие модели. К тому же теперь многие вещи ребенку приходится выполнять самостоятельно, поэтому очень важно приучать к выполнению хотя бы элементарных действий самообслуживанию с самого раннего возраста.



по

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду?

Советы психолога

Период адаптации делится на три этапа: *подготовительный, основной и заключительный*. Что нужно делать на каждом из этапов:

Подготовительный этап:

Расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой.

Основной этап:

Включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома. Первые несколько дней можно даже побыть вместе с ребенком, постепенно увеличивая время самостоятельного пребывания.

Заключительный этап:

Ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это **стресс**, и задача родителей свести его к минимуму.

Типичные ошибки родителей

Ошибка №1 – неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме. Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается обратить на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс.

Ошибка №2 - излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой. Некоторые же родители, видя, что ребенок чем-то занялся, стараются незаметно исчезнуть. Ребенок, отвлекшись от своих занятий, вдруг осознает, что мамы нет, не известно, когда она вернется и вернется ли вообще.

Ошибка №3 - пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад **НЕЛЬЗЯ!** В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться.

Ошибка №4 - награды за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

Ошибка №5 - негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так



хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.



В заключении

Недопустимо резкое вхождение в новую для малыша среду. Некоторые родители сводят к минимуму адаптационный период или не обращают на него внимание вовсе. Ребенок вынужден быстро менять режим дня, привычки, рано утром в второпях его с криком волокут куда-то, оставляют там одного, с незнакомыми людьми на неопределенное время... Все это необязательно, но вполне может привести к тем или иным нарушениям психики.

