

## Тема «Как подготовить ребенка к детскому саду»

Уважаемы родители!

Вы сейчас **вступаете в важный период в вашей жизни** и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. **Детский сад-начало совсем новой, другой жизни.** Ко всему новому нужно **привыкать**, это и называется адаптация. Адаптация является активным процессом, приводящим к **позитивным результатам** (адаптированность) и **негативным** (стресс).

**В период адаптации ребенок сталкивается с разными трудностями,**

**такими как:**

1. ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени»
2. сомнения ребенка, «неизвестно, заберут ли меня домой»
3. незнакомая обстановка
4. незнакомые взрослые, дети
5. недостаточно развиты навыки самообслуживания (не умеют или не аккуратно кушают, не умеют или стесняются попроситься на горшок, не умеют одеваться и т. п.)
6. новый режим дня
7. новые нагрузки (необходимость сидеть, слушать, выполнять команды)
8. необходимости самоограничений (необходимость подчинения правилам поведения в группе)
9. невозможности уединения
10. новые запахи
11. новая еда
12. необходимо в одиночку справляться со своими проблемами
13. необходимо отстаивать свое личное пространство
14. плохо пока еще разговаривают
15. не знают как, стесняются обратиться к взрослому
16. пока еще не умеют играть с другими детьми

**Степень адаптации может быть: легкая, средняя, тяжелая.**

**Легкая степень: 10 – 15 дней (до месяца)**

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

**Средняя степень:** все нарушения выражены более и длительно :

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- ориентировочная деятельность (20 дней),
- речевая активность (30-40 дней)
- эмоциональное состояние (30 дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.
- Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается.
- Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция). Есть признаки психического стресса.

**Тяжелая степень: (от 2 до 6 месяцев):**

сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка

- характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками,
- пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).
- Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.
- При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

**Очень тяжелая степень:** около полугода и более.

## **Во многом степень адаптации зависит от индивидуальных особенностей детей:**

- Дети с флегматичным темпераментом
- Дети (мальчики чаще), сильно привязанные к маме
- Нервно и соматически ослабленные дети
- Дети, не владеющие навыками самообслуживания.
- Дети, трудно вступающие в контакт.
- Отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.
- Возраст ребенка и уровень его развития.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек

## **Трудности адаптации могут вызывать и ошибки родителя в этот период:**

### **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 даже целый день.** Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
  5. **Пониженное внимание к ребенку.** Рекомендуется, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.
  6. **Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности.** Прежде всего, вам нужно успокоиться. Это состояние передается детям.
- Чтобы у вашего ребенка адаптация в саду прошла как можно легче и безболезненнее, вам необходимо знать, как можно подготовиться к этому важному событию.

## **Как родители могут подготовить ребенка к садику и помочь ему адаптироваться:**

- Очень важным является – **вхождение в детский сад**. Оно должно быть постепенным.
- Не стоит ребенка оставлять сразу на весь день. Сначала не на долго 1,5-2 часа.
- Лучше не начинать посещение детского сада с понедельника и с пятницы.
- Рассказывайте ребенку, что такое детский сад и зачем туда ходят дети.
- Можно приобрести книги о детском садике и читать их ребенку.
- Проходя мимо сада, напоминайте ребенку, какой он молодец, что его приняли в сад. Рассказывайте всем знакомым о своей удаче. Говорите, как вы гордитесь своим ребенком.
- Объясните ребенку, что к детскому саду нужно готовиться: выучить имена воспитателей, научиться навыкам самообслуживания.
- Подробно рассказывайте ребенку о режиме дня в саду: что как и в какой последовательности он будет делать.
- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, которые его ожидают. Например: если он захочет пить или в туалет.
- Научите ребенка знакомиться с детьми, называть их по имени, просить, а не отнимать игрушки, делиться своими игрушками.
- Разработайте систему прощальных знаков и совершайте этот ритуал при каждом прощании. Это поможет ребенку отпустить вас.
- Помните, сколько будет длиться адаптация неизвестно, учитывайте это при планировании своей рабочей деятельности. Лучше. Если вы первое время сможете подстраиваться по ребенка.
- Налаживайте отношения с воспитателями и другими родителями детей с вашей группы.
- Не допускайте в присутствии ребенка критических замечаний в адрес сада и его сотрудников.
- Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- Начать знакомство с детским садом с совместных прогулок на участке детского садика (в отсутствие другие детей, познакомить с участком).
- Затем, постепенно переходите в группу. В первые дни ограничьте посещение до 2 – 3 часов (в зависимости от самочувствия малыша, прислушивайтесь к мнению воспитателей).
- На девятый день адаптации ребенку желательно побыть дома, так как снижаются защитные силы организма, накапливаются негативные эмоции, повышается вероятность нервного срыва или заболевания. Организм ребенка нуждается в отдыхе.

- Если ребенок тяжело расстается с мамой, пусть в детский сад его приводит папа или дедушка, так как показывает практика, дети расстаются с ними более спокойно и ведут себя иначе, т.к. мужчины менее эмоциональны.
- Помните, что первое посещение ребенком детского сада является для него стрессовым фактором, возможны изменения в поведении, капризы, страхи, агрессия, заторможенность или излишняя возбудимость. Будьте терпеливы и ласковы с малышом, постарайтесь понять, что он чувствует.
- В период адаптации не следует ломать «вредные привычки» ребенка, это усиливает стрессовое воздействие на нервную систему.
- Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что это самое лучшее место на земле для вашего ребёнка. Так будет считать и он.
- Важно настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Постарайтесь не входить в группу, если ребенок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить. Входите только тогда, когда малыш успокоится, если войдете когда он плачет у него сформируется условный рефлекс, что стоит ему заплакать или погромче закричать и мама сразу же появится.
- Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
- Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- Постарайтесь пораньше забирать ребенка из детского сада.
- Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный
- Создавайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.
- Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребёнком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым

условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребёнка.

- Никакой дополнительной нагрузки. Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок.
- В детском саду ребёнок расходует много энергии. У него достаточно новых впечатлений. Он обычно устаёт к вечеру. Создайте дома спокойную обстановку. После возвращения домой пусть малыш ужинает и занимается спокойными играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.
- Когда ребёнок приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых. Побудьте с ним, поиграйте или почитайте вместе.
- Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто походите, сопровождая прогулку весёлой беседой. Это поможет перестроиться на домашнюю обстановку.
- Наши воспитатели выполняют свою работу, работу очень сложную и, на мой взгляд, достойную большого уважения. И если родитель настроен на негатив, скорее всего по закону притяжения он его и получит.
- Детский сад — это не рай и не ад для ребенка, это такой же этап в его жизни, как школа, институт, и от умения выстраивать правильно отношения с людьми, работающими с вашими/нашими детьми, зависит во многом то, как будет складываться их жизнь в детском саду.