

*Адаптация  
ребенка  
к  
детскому саду*





# Адаптация ребенка к детскому саду



Детский сад – новый период в жизни ребенка. 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 вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

## Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

**Тревога, связанная со сменой обстановки** (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. 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 (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад).

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

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

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

**Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

**Личное неприятие воспитателя и воспитателей.** Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.





## Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

1. Рекомендуется *приучать ребенка к детскому саду постепенно*. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня, соответствующий режиму ДООУ.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. *Время пребывания нужно увеличивать постепенно*. По прошествии 2 – 3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДООУ.
3. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно *акцентировать внимание* сына или дочери *на положительных моментах*, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.
4. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно *с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад*, вместе решить какую одежду наденет утром.
5. *В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ*, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
6. Желательно *дать ребенку пару дней отдыха*, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.





## Типичные ошибки родителей и способы их предотвращения

**Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, 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. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

**Обвинение и наказание ребенка за слезы.** Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

**Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности.** Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им.

**Пониженное внимание к ребенку.** Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все также рядом.

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. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помочь ему преодолевать трудности.*