

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

**Консультация для родителей на тему:
«Трудности адаптации детей и родителей к ДОУ»**

Подготовила:
педагог-психолог
Пасюра М.А.

Поступление малыша в детский сад – это первый шаг ребенка в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко.

Каждому ребенку рано или поздно приходится социализироваться, то есть становиться способным жить среди других людей. Это необходимый этап для каждого человека. Детям любого возраста очень не просто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду.

Родители часто жалуются, что после первых недель посещения детского сада их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми.

Если с ребенком трудно справиться вечером после садика, то основная причина такого поведения – усталость. Раньше окружение ребенка было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей основные источники напряжения для крохи. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться.

Успешное прохождение адаптации – это задача, над которой должны совместно трудиться и воспитатели, и родители. Очень хорошо, если между родителями и воспитателями установятся дружеские, партнерские отношения, если вы станете друг для друга помощниками.

Постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. РЕЖИМ

Ребенку будет только лучше, если вы приблизите домашний режим к режиму детского сада. Даже на выходных соблюдайте этот режим. Если ребенок привыкает что завтрак у него всегда в 8.30, а обед в 11.30, то в это же время и в детском саду у него будет возникать желание кушать. Если он привык ложиться днем спать в 12.00, то и в саду у него проблем с этим не будет.

2. СОН

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Ложиться спать ребенок должен не позже 21.00. Если ребенок не выспался, то утром он будет плаксивым, раздражительным, невнимательным, вялым или наоборот возбужденным. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2-2,5 часа- днем.

3. ОДЕЖДА

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может

быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается - это создает дополнительное эмоциональное напряжение.

Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Старайтесь, чтобы ребенок все, что мог делал сам. Пусть он делает это медленно, не очень правильно, но делает. НЕ лишайте его самостоятельности.

Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

5. ГОТОВЬТЕ ВСЕ ЗАРАНЕЕ

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (возможно, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

Поднимайте утром ребенка с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Потому как спешка, очень сильно дезорганизует и вас и ребенка, и уже до прихода в детский сад портит ему настроение.

6. НАШИ МЫСЛИ

Больше всего родители и ребенок расстраиваются при расставании утром.

По этому поводу я хочу вам дать такие советы:

- Вы должны привыкнуть к мысли «Мой ребенок пошел в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы мой ребенок ходил в детский сад.» Привыкая к этой мысли, вы отпускаете ребенка от себя.

- И дома и в саду говорите с ребенком уверенно, спокойно, чтобы ребенок никогда не замечал вашей тревоги.

Когда ребенок плачет, не хочет идти в детский сад любой родитель находится в состоянии обеспокоенности, тревожности, испытывают внутренний дискомфорт. Прежде всего надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расставаться.

- Обязательно говорите, что вы придете и обозначьте когда.

- Придумайте ритуал прощания (это может быть поцелуй, или объятие, или какое-либо стихотворное прощание, после которого вы уходите уверенно.

- Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

• - Парадоксально, но факт, это хорошо, когда ребенок плачет. Хуже если негативные эмоции он держит в себе. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка. И уж тем более нельзя наказывать ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.

- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

6. Нельзя плохо отзываться о садике или воспитателях при ребенке. Иначе он просто не захочет туда ходить.

7. Не пугайте садиком

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!». Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!