

ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ.

Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. 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 ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- ✓ - Тревога, связанная со сменой обстановки (*ребёнок до 3 лет ещё 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 (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДООУ).
- ✓ - Избыток впечатлений. В ДООУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
- ✓ - Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
- ✓ - Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.
- ✓ - Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
- ✓ - Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи, соответствующий режиму ДООУ).

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

- 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 ребёнка, учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ДОУ).

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим *«расчувствоваться»*, ведь дети на интуитивном уровне чувствуют какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (*если ваш малыш сможет с вами объясниться*). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду.

Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

- Заранее спланируйте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

- Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

- Поиграйте с ребёнком дома в игру *«детский сад»*. Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

Еще одна интересная тема, с которой часто обращаются родители это
«Что делать, если ребенок кусается».

Причины детской «кусачести»

Если речь идет о детях в возрасте до 3 лет, то кусать других он может из-за банального неумения выражать свои эмоции, любовь, или же у него просто растут зубки. Поведение ребенка, который кусается в возрасте от 3 лет, нормой назвать нельзя. Что же нужно делать в этом случае? Первое действие – найти причину такого поведения. Второе – решить проблему, опираясь на советы психолога, так как «кусачесть» детей – это чаще психологическая проблема.

Отучать ребенка кусаться нужно, как только были замечены первые попытки проявления подобного поведения. При этом взрослые должны оставаться максимально спокойными, терпеливыми и доброжелательными. Любое проявление агрессии, раздражительности и злобленности все старания сведет на нет.

1. Не умиляйтесь и не поощряйте ребенка улыбкой или смехом, если он кого-то укусил.
2. Не кусайте ребенка даже во время игр.
3. Научите малыша добиваться желаемого другими альтернативными методами – словами, жестами.
4. Учите кроху делиться со сверстниками игрушками, сладостями. Хвалите за то, что он предлагает угощения другим.
5. Разыграйте конфликтную ситуацию, в которую попал ранее малыш, на примере игрушек: «Две козочки столкнулись на мосту. Что они будут делать – бодаться, кусаться? А может лучше уступить дорогу?».
6. Если проблема заключается в недостатке родительского внимания, найдите возможность проводить с ребенком больше внимания: сходите в парк, посетите спектакль, детскую игровую площадку и пр.
7. Если ребенок кусается из-за того, что ему страшно или он не уверен в себе, подбодрите его, похвалите, разговаривайте со своим малышом.
8. Подавайте своему крохе хороший пример: не ругайтесь в его присутствии, не сквернословьте. Помните, что дети очень быстро перенимают поведение взрослых и подражают им.
9. Если проблема не исчезает, следует обратиться за помощью к специалистам.

Реакция родителей на «кусачесть» ребенка должна основываться на причинах такого поведения. Главное спокойно и сдержанно реагировать на агрессию малыша и не оставлять решение проблемы «на потом», ведь «потом» может быть поздно. Берегите своих детей!