

## Консультация педагога-психолога для родителей «Адаптация детей 2-3 лет в детском саду». Как облегчить ребенку привыкание к **детскому саду**?

Часто **родители задают воспитателям вопрос**: «Почему ребенок идет в **детсад** со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части **детей младших групп адаптация к ДОО проходит болезненно**: малыши долго не могут привыкнуть к **детскому саду**, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «оттаскивать». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить **адаптацию ребят в детском саду**

Дети привыкают к **детскому саду по-разному** : кто-то с первых дней ходит в **детсад с радостью**, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и **родителей** вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.

Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к **детсаду** и перестанет плакать». Пройдет время и **адаптационный**

**период завершится**. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени **адаптации детей**.

Выделяют 3 фазы **адаптационного периода** :

- Легкая. Длится от 1 до 16 дней.
- Средняя. Длится от 16 до 32 дней.
- Тяжелая. Может длиться до 64 дней.

Причины, почему ребенок не может привыкнуть к **детскому саду**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

- **Ребенок не подготовлен к посещению детского сада** :
  - не сформированы культурно-гигиенические навыки;
  - он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
  - режим в семье не совпадает с режимом ДОО.

- Состояние здоровья. Болезненному ребенку **адаптироваться** в новых условиях тяжелее, чем здоровому.

- **Биологические причины:**

- сильный токсикоз у мамы в период беременности;
- осложнения при родах;
- болезни в первые три месяца жизни.

- **Индивидуальные причины.** Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.

- **Условия жизни в семье.** Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке **детского сада**.

- **Ограниченное общение со сверстниками.** Труднее всего **адаптируются дети**, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких

малышей большое количество **детей вызывает страх**, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

Как облегчить период привыкания к **детскому саду**

- **Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок.** Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из **детского сада** и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

- Время нахождения в **детском саду** увеличивайте постепенно. В период **адаптации** оставлять ребенка 2-3 лет в **детском саду** на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом

после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

- Посещайте **детский сад регулярно**. Чтобы ребенок быстрее **адаптировался**, нужно водить его в **детсад каждый день**. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДООУ.
- Придумайте **«ритуал прощания» с ребенком**. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером, целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите).
- Дайте ребенку **«оберег»** — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать **«ключ от дома»**, без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не **попадете**.
- Создайте мотивацию для посещения **детского сада** : нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т. д.
- Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в **детском саду при ребенке**.

- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в **детсад**.

Ошибки **родителей**, затрудняющие **адаптацию ребенка**

Чего нельзя делать маме с папой в

период **адаптации ребенка 2-3 лет к садика**:

- **Нельзя пугать ребенка**. Часто **родители пугают своих детей детсадом** : *«Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик»*. Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
- **Нельзя наказывать за слезы при расставании**. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в **детсад и плачет**. Это вполне нормальная реакция для **детей 2-3 лет**. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из **детсада**.
- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить**. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за не выполненного обещания у **детей** часто случаются

истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

Игры, помогающие быстрее **адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период **адаптации к детскому саду**. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

«**Детский сад**»

Во время игры в **детский сад** может быть много сюжетных линий:

- «*Дети собираются на прогулку*».
- «*Дети обедают*».
- «*Дети приходят в детский сад*».

- «*Дети готовятся к дневному сну*».
- «*Дети на прогулке*».

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в **детском саду**, привыкнет к мысли, что там хорошо.

«*Сочиняем сказку*»

Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в **детский сад** и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в **детский сад**. Мама Зайчиха отвела Зайку в **детский сад**, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в **детском саду** **прошел быстро**, а вечером за Зайчиком пришла мама,

увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

«Хорошо-плохо»

**Родитель** называет определенные действия, а ребенок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши, при отрицательном грозит пальчиком и говорит: «Аяяяй».

Варианты вопросов:

- играть с игрушками в **детском саду**;
- плакать утром;
- дружить с другими детками;
- стесняться попроситься в туалет;
- самостоятельно кушать суп;
- мешать деткам спать во время дневного сна;
- делать утром зарядку и т. д.

**В заключение еще один важный совет родителям :**  
**старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы**  
**он не оставался одним из последних в группе,**  
**поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие**  
**достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте**  
**спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал**  
**ходить в детский сад с удовольствием.**

