

# Первый раз в детский сад

## Консультация психолога



Малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает период адаптации. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

Адаптационный процесс включает биологическую адаптацию (изменение режима сна, питания, прогулок) и социальную (изменение привычной жизни ребёнка – новое помещение, незнакомые дети и взрослые, отсутствие родителей, невозможность в полной мере делать то, что хочется).

Привыкание ребёнка к детскому саду может длиться от 20 до 60 дней. Если и к 60 дню ребёнок не привык – это тяжёлая адаптация, но в практике такое бывает крайне редко. Обычно отмечается адаптация лёгкая и средней степени тяжести. На первые недели приходятся самые бурные реакции, которые проявляются в капризности, плаксивости, нарушениях сна (ребёнок может плакать и вскрикивать во сне), непослушности, быстрой утомляемости, усиливается привязанность к матери. Могут возникать респираторные заболевания. Будьте готовы к тому, что если ребёнок заболевает во время привыкания к саду, то после выхода с больничного адаптацию, скорей всего, придётся начинать практически заново. Вообще страх разлуки с мамой – это яркая эмоциональная реакция. Ребёнок в раннем возрасте познаёт мир на эмоционально-чувственном уровне и при разлуке с родителями испытывает глубокие переживания. Но разлука может тяжело переноситься не только ребёнком, но и его мамой. Такая мама сама провоцирует тревожность у ребёнка, болезненно расставаясь с ним, негативно относясь к педагогам и их требованиям.

***Поэтому, чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, быть доброжелательно настроены к воспитателю и детскому саду.***

Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы.

Для облегчения адаптации ребёнка к детскому саду надо заблаговременно подготовить его к этому нелёгкому этапу жизни.

Заранее следует приблизить весь домашний режим ребёнка к распорядку детского сада: ранний подъём, утренняя гимнастика, завтрак, обед, полдник, ужин, в те же часы, что и в детском саду.

В детский сад детям легче поступать, имея навыки самообслуживания: самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, одеваться и раздеваться (взрослые могут только помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т. п.

Кроме того, необходимо своевременно развивать у ребёнка чувство коллективизма, умение ладить с другими детьми, послушание. В детском саду все игрушки будут общими, а ребёнок должен будет подчиняться общим требованиям.

На успешность адаптации влияют следующие факторы:

1) ***Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.***

Здоровый и развитый малыш адаптируется успешнее. А отсутствие правильного режима, нехватка сна истощают нервную систему в этот и так непростой период,

что, соответственно, приводит к заболеванию. Поэтому, отдав ребёнка в детский сад, создайте дома условия, приближенные к режиму, принятому в учреждении. *Важно, чтобы к моменту прихода в детский сад у вашего малыша были сформированы элементарные навыки самообслуживания.* Он должен уметь есть ложкой и пить из чашки, мыть руки, пользоваться платком, быть приучен к горшку и уметь на него попроситься. Если ваш ребёнок приучен к горшку, но после поступления в детский сад начал писаться в штаны, не расстраивайтесь, так как ребёнок таким образом может реагировать на стрессовую ситуацию, и постепенно всё войдёт в норму. Во время адаптации не следует отучать ребёнка от вредных привычек (например, сосания соски), чтобы не усугублять и так сложный для него период.

## **2) Сформированность у ребёнка предметной деятельности и умения общаться с окружающими.**

Дети, с которыми дома играют мало или не поощряют их игровую инициативу, труднее привыкают к детскому саду. У них плохо сформированы действия с предметами, любая трудность вызывает слёзы, не могут наладить контакт со взрослым.

Те дети, которые умеют долго и разнообразно действовать с игрушками, адаптируются легче. Приходя в группу, они интересуются новыми игрушками, соглашаются поиграть с воспитателем, в случае затруднения могут обратиться к нему за помощью. *Играйте с детьми дома и поощряйте игровую инициативу!* Приучение к детскому саду должно проходить постепенно. Нельзя сразу оставлять ребёнка на целый день. В первый день приходите на час, а затем в зависимости от состояния и поведения ребёнка время постепенно увеличивается. Здесь нужно прислушиваться к рекомендациям воспитателя, которые наблюдают вашего ребёнка во время его пребывания в группе. И, если, например, вы хотите оставить ребёнка на «тихий час», а воспитатель говорит, что вам ещё рано оставаться на сон, то есть смысл ради психического здоровья и благополучия ребёнка прислушаться к нему.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. **Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдёт неделя, другая, и все навыки у него восстановятся.**

Для детей важна предсказуемость. Собираясь с утра в детский сад, проговаривайте ребёнку, что он будет делать в течение дня.

Например: «Мы сейчас умоемся, позавтракаем и пойдём в детский сад. Там ты поиграешь, погуляешь, пообедаешь, поспишь, а потом я за тобой приду». В раздевалке старайтесь долго не прощаться, потому что тем самым вы показываете малышу собственную неуверенность и нежелание отпускать его. Помните поговорку: **«Долгие проводы – лишние слёзы»**. Иногда, вроде бы адаптировавшийся ребёнок начинает с утра капризничать и отказываться идти в детский сад, но, чаще всего, как показывает практика, приходя в группу, он быстро успокаивается, отвлекается на игры и о маме не вспоминает. Возможно, причиной каприза в данном случае является то, что ребёнок просто не выспался.



Если ребёнку особенно трудно расставаться с мамой, пусть его приводит папа (бабушка, дедушка).

Многие мамы переживают по поводу громкого плача детей во время адаптации, но ребёнок должен «страдать по маме», это естественно. Хуже, если ребёнок замыкается и всё переживает глубоко внутри, находится в депрессивном состоянии.

***Забирая ребёнка из сада, старайтесь не опаздывать.***

Дети чётко отслеживают все режимные моменты, и, если мама не пришла после обеда, как обещала, то это может вызвать слёзы и даже истерику. В случае опоздания объясните ребёнку, что вы помнили о нём и очень спешили. Хорошо, если ребёнок может рассказать, как прошёл его день в детском саду, но в раннем возрасте так бывает не всегда. Не стоит, приходя за малышом, спрашивать его: «Тебя никто здесь не обижал?», потому что такими вопросами вы «зацикливаете» его на негативе и способствуете развитию тревожности. Лучше спрашивать об играх, прогулках.

Дома вы можете использовать

**рисование** для “вентиляции”

психологического состояния

ребёнка. Это могут быть,

например, рисунки на темы:

*“Мой детский сад”*

*“Мои страхи”*

*“Детки в садике”*

*“Что я люблю” и “Что я не люблю”.*

Пока ребёнок ещё мал, рисует  
родитель – то, что называет

ребёнок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать – так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребёнком и персонажами рисунка. Для ребёнка это отличная возможность выразить своё отношение к этим людям.



**Рисунок** может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной, как успокоить драчуна и развеселить плаксу. “Расколдуйте” неприятный рисунок, предложив ребёнку внести в него изменения.

Чтобы не возникало конфликтных ситуаций, заранее предупредите воспитателя об особенностях вашего ребёнка, его привычках, о том, в каких моментах ему может потребоваться помощь взрослого. Расспрашивайте педагога о пребывании малыша в группе. Если ребёнок участвует в играх и занятиях, ест, следует принятым в группе правилам, то, можно сказать, что процесс адаптации протекает нормально. Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

глубокий сон;

хороший аппетит;

бодрое эмоциональное состояние;

полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

соответствующая возрасту прибавка в весе.

**Игры в период адаптации ребенка к детскому саду.** Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

***Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»***

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними: взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки; После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.



***Игра «Рисунки на песке»***

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.



***Игра «Разговор с игрушкой»***

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.



***Уважаемые родители, чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду! Успешной вам адаптации!***