

Необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно.

И всё же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы:

- ♦ Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.
- ♦ После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Поначалу они играют с малышом в присутствии с родителями, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться.
- ♦ Следующий этап – выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.
- ♦ Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.
- ♦ Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.

НЕЛЬЗЯ:

- ♦ Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться.
- ♦ Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие ребятки даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.
- ♦ Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.
- ♦ Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка, какая-то ваша вещь, которая будет напоминать ребёнку о вас, записка со словами любви и смайликом, которую вы прочитаете не читающему ребёнку или пожатие рук.

Нередко мамы, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в детский сад в два года, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками.

Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года.



Всё дело в так называемом **кризисном периоде трёх лет**. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.

Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребятки уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

МАДОУ № 76 г. Ангарска

<https://vk.com/roditelidetsad76>

Адаптация ребенка к детскому саду

Рекомендации психолога

Светланы Петраченко

Инстаграм: svetlana_petrachenkova

89149128970



Запаситесь терпением, и детский сад будет привычным и уютным миром для вашего малыша!

Что представляет собой адаптация к детскому саду?

В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

- ⇒ отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
- ⇒ необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- ⇒ нужно взаимодействовать с другими детьми;
- ⇒ уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- ⇒ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Никто из родителей не застрахован от ошибочных действий.

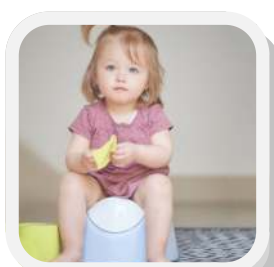
Остановимся на наиболее распространённых заблуждениях:

- ♦ Сравнение с другими ребятами. Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю;
- ♦ Обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным; наказание садиком.
- ♦ Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДОУ всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садiku;
- ♦ «Подкуп» сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятшек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;
- ♦ Отправление в садик больного малыша. В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует

Чтобы процесс привыкания прошёл максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки.

Чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ?

- ♦ Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).
- ♦ Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно **отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению!**
- ♦ Проситься и ходить на горшок. **Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте**, тем более что умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.
- ♦ Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям **следует приблизить домашнее меню к садиковскому**. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.
- ♦ Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. **Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.**
- ♦ Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Старайтесь регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.



Разговаривайте с ребёнком о садике!

Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми.

В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет.

Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д.

Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садiku. **Не нужно перехваливать детский сад**, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках.

Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хоро-

Если ребёнок с трудом расстаётся с мамой, рассказывайте ему сказки о детском саде. Для этого лучше использовать специальные сказки для быстрой адаптации в детском саду, в которых, к примеру, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками.