

## **«Как избежать ошибок родителям в процессе адаптации ребенка к детскому саду?»**

**Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух  
условиях:**

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникации со взрослыми и сверстниками.

2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду.

Хорошо, когда ребенок, прия в садик, умеет сам держать ложку, но более важно, если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике: «*Мама за мной придет*» или будет носить в садик любимую игрушку, но мы не можем полагаться на детей, так как процесс адаптации напрямую зависит от нас взрослых.

Ниже приведены ошибки, которые совершают родители в период адаптации своих детей.

### **Типичные ошибки родителей в период адаптации:**

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ. Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (*непрекращающийся плач, повышение температуры*).

Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «*Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу спать с ребятами*». Можно ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.

2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, *«он сегодня так плачет, что боюсь оставлять»*). Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу, приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.

5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте.

Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания, становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (*воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате*).

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, пapa оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодовалого возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована.

Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Мною замечено, что дети работающих матерей адаптируются легче.

15. Отсутствие необходимости в посещении ДОУ. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

16. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

И еще раз о целесообразности. Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет! Ну не нужны двухлетке игры со сверстниками. Они в этом возрасте все равно не играют вместе, а просто рядом. Всю прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.