

**Консультация для
родителей на тему
«Как облегчить
ребенку
привыкание к
детскому саду»**

Подготовила воспитатель
группы раннего возраста

Шушакова А.А.

«Как облегчить ребёнку 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 ДОУ** 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 ДОУ.
- Состояние здоровья. Болезненному **ребенку** **адаптироваться** в новых условиях тяжелее, чем здоровому.

- 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 быстро 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 ДОО.

- 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, фотографию, 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 садик:

- **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 детского сада.

- **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 невыполненного 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.

Во время подготовки консультации для родителей вы имели возможность задать анонимно интересующий вопрос, опустив его в *«Ящик доверия»*. Сейчас пришло время ответов на эти вопросы. *(Воспитатель зачитывает вопрос и дает на него ответ).*

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: «Аяяй».

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**.