

# "Мамочка, не волнуйся!", или Я иду в детский сад

Знакомство ребёнка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Поэтому взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

**Детский сад** – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

## **Существуют определенные причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

- **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Ребёнок до 3 лет нуждается в усиленном внимании, а его из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, перемещают в незнакомое пространство с чужими, хоть и доброжелательными людьми, меняют режим дня. А ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, а это может провоцировать капризы и нежелание идти в детский сад.

- **Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

- **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- **Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

## Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям:

- Рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Дома необходимо заранее создать для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в детском саду.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

- Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями.  
Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

1. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

2. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, – это постепенно адаптироваться к новым условиям.

3. В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2–3 месяца.

4. Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

5. Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой воспитателей, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются же, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

6. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

**Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.**