Консультация для родителей «Адаптация детей 2-3 лет в детском саду». Как облегчить ребенку 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 приходиться «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.
- **Биологические причины**:
  - сильный токсикоз у мамы в период беременности;
  - осложнения при родах;
  - болезни в первые три месяца жизни.
- **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?

Прежде всего:

- 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 быстренько 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 ДОУ.
- 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 садику:

- **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 детсада.

- **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 не выполненного 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.

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 -грозиться пальчиком и говорит: «Аяяяй».

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.