**Консультация**

**"Четыре ошибки родителей при адаптации к детскому саду"**

Ваш малыш идет этой осенью в детский сад? Если так, вам наверняка хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил с воспитателями и другими детьми и каждое утро шел в садик с радостью и без капризов. Но нередко родители ведут себя не совсем правильно и невольно мешают малышу адаптироваться к детскому саду. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к садику, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие недели. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.

**Ошибка №1-исчезновение мамы**

Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой. Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он станется один, без мамы, никогда не уходите незаметно. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически, боясь упустить ее из виду

**Ошибка №2 –Долгое пребывание**

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Ребенка можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длится каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и на свою материнскую интуицию, и на рекомендации воспитателя.

**Ошибка №3-Неправильный режим дня**

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Деток, которых родители заранее не перевели на детсадовский режим дня, сразу видно в группе по утрам в первые дни. Они трут сонные глазки, они плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг. То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Вспомните высказывание: У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

**Ошибка №4- Быстрые сборы**

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервные, поспешные, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова. Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроение у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад. Ну что ж, мы разобрали с вами 4 распространенных ошибки, которые вы теперь точно не совершите! Уверена, вы сможете постепенно перевести вашего малыша на новый режим дня, в садик будете просыпаться и выходить заблаговременно, в группе будете оставлять ребенка постепенно и всегда будете сообщать ему о том, что уходите и прощаться правильно.

**Легкой вам адаптации!**

**14 правил адаптации ребенка к детскому саду**

Ребенок идет в детский сад. Наверное, нет родителей, которые бы не хотели, чтобы этот этап прошел легко, спокойно, чтобы малыш с удовольствием и без криков сразу же пошел в детсад. Но так бывает довольно редко. Чаще дети первые несколько дней или недель плачут, не хотят отпускать маму. И в этом нет ничего необычного. Для ребенка начало посещения садика — это стресс. И наша с вами задача — смягчить его настолько, чтобы он прошел незаметно и без неприятных последствий. Поэтому предлагаем вам 14 правил для родителей, чтобы адаптация ребенка прошла как можно легче и быстрее.

1.Отдавать ребенка в детский сад лучше в теплое время года, когда дети большую часть времени проводят на прогулке. Так ребенку будет легче адаптироваться, поскольку игры на свежем воздухе, песочница — все очень напоминает привычные условия его повседневной жизни.

2. За неделю-две до начала посещения садика приучить ребенка к режиму, который установлен в саду и ввести в рацион ребенка блюда, которые готовят в саду. Таким образом на 2 стрессовых момента станет меньше. Ребенок должен привыкнуть просыпаться утром (например, в 7:00), спать днем с 13:00, завтракать и обедать примерно в то же время, что и в саду. Тогда ему будет легче привыкать к его условиям.

3. Навыки самообслуживания. Научите малыша одеваться, раздеваться, есть ложкой, отучите от одноразовых подгузников. Конечно, если вам приходится отдавать ребенка в детский сад в очень раннем возрасте, то эти навыки могут быть еще не сформированы на достаточном уровне. Главное, чтобы ребенок хотел и пробовал самостоятельно одеваться или есть, а также умел попросить о помощи. Тогда он будет комфортнее и увереннее чувствовать себя среди сверстников, среди которых найдутся те, что умеют делать это самостоятельно.

4. Сформировать положительную установку на сад. Это очень важный пункт! Никогда не пугайте ребенка садиком. Такие фразы, как: “Успокойся, иначе отведу в сад”, “Вот пойдешь в садик — увидишь!” способны сформировать у ребенка установку на то, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Не используйте фразы, содержащие негатив для ребенка (“А в саду тебе придется такое есть!”, “Вот пойдешь в садик, а там надо делиться с детьми!”) Рассказывайте о садике, гуляйте возле него, наблюдайте за детьми на его площадке, комментируя все, что увидели.

5. Не обманывайте ребенка! Говорите так, как есть. Не стоит слишком расхваливать садик, чтобы потом у ребенка не было разочарования. “Да, ты придешь в группу, а там много детей. Сначала ты никого не будешь знать, но воспитательница поможет подружиться, и вам будет весело!” “Да, тебе придется быть в саду без мамы, я тоже буду скучать по тебе, но вечером я обязательно за тобой приду!» — Вот так лучше разговаривать с ребенком.

6.Научите ребенка отпускать маму, играть самостоятельно игрушками. Конечно, не у всех есть такая возможность, но хорошо, если у ребенка есть регулярный опыт того, что мама отлучается на несколько часов, а малыш в это время остается с папой, бабушкой, няней… Дети, которые никогда не расставались с мамой, так же, как и те, у которых был неудачный опыт такого расставания, могут дольше адаптироваться к детскому саду.

7. Навыки общения. Покажите ребенку, как делиться игрушками, как просить игрушку, как обращаться к взрослым. Эти навыки пригодятся ему в группе детского сада буквально с первого же дня. Для подготовки ребенка в детсад посещайте группы раннего развития, хотя бы для того, чтобы ребенок привык к детскому коллективу, к занятиям и необходимости слушать и слышать взрослого.

8. Общайтесь с воспитателями с уважением и доброжелательно. Ребенок очень внимательно следит за вашими эмоциями, реакциями, поведением. Таким образом, он относится к другим людям так, как вы относитесь к ним, он принимает ваше отношение. Поэтому, придя в детский сад впервые, ребенок должен почувствовать и понять, что воспитатель — это “добрая тетя”, потому что мама с ней приветлива, спокойна и доброжелательна.

9.Обязательно прощайтесь, не убегайте, оставляя ребенка. Это касается не только детского сада, но и любых моментов расставания. Ребенку гораздо легче понять, что мама идет и скоро вернется, чем куда мама внезапно делась. В последнем случае дети начинают придумывать, что мама бросила их и больше никогда не вернется. Тогда начинаются слезы, переживания, истерики, нежелание отпускать маму ни на секундочку.

10. Не нарушайте привычки на первых порах, даже плохие (сосание пальца, соски и т.п.) Если ваш малыш сосет соску, палец, имеет еще какую-то привычку, не пытайтесь отучить от нее параллельно с вступлением в детсад. Так вы добавляете еще один стресс вашему ребенку. Подождите, пока ребенок адаптируется к садику, тогда займитесь привычками. Или еще лучше — отучите от привычки заранее, еще до начала посещения детского сада.

11. Давайте ребенку больше внимания, тепла, ласки. Малышу, который начал ходить в детский сад, уделяйте больше внимания, тепла, ласки, больше обнимайте, демонстрируйте свою любовь, больше времени проводите вместе. Таким образом вы компенсируете ту нехватку мамы в течение дня и еще раз убеждаете, что мама продолжает любить, а не покидает в саду, потому что больше не любит.

12. Если ребенку трудно расставаться с мамой, пусть отводят в детский сад папа, бабушка или еще кто-то. Хотя бы на первых порах.

13. Помните, ребенок чувствует вашу тревогу! Поэтому стояния под дверью группы и прислушивание к тому, что там происходит, хождение вокруг сада и “заглядывания в окна” ни к чему хорошему не приведет. Ребенок, который ощущает мамину тревогу или страх, начинает сам бояться и думать, что в саду с ним может случиться что-то неприятное. Для такого ребенка период адаптации может не заканчиваться очень долго — пока мама не успокоится и не отпустит свои переживания.

14.Принимать чувства ребенка. Исключить нотации, убеждения… Если ребенок плачет в саду, скучает по маме, никогда не запрещайте его чувства, не старайтесь сразу же убедить, что эти чувства напрасны. Просто примите их, покажите, что вы понимаете, что это нормально так чувствовать. Скажите: «Да, я вижу, ты очень скучал/скучала!» «Тебе было страшно, грустно, печально…», «Тебе хочется поплакать, поплачь!» Более подробно об отражении и принятии детских чувств можно прочитать в книге Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»

**Легкой вам адаптации!**