



## **ЧАСТЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ**

В идеальном представлении взрослых знакомство ребенка с детским садом проходит очень спокойно и непринужденно. Малыш легко переносит расставание с родителями, прекрасно ладит с воспитателями и сверстниками, посещает садик без слез и капризов. В реальности адаптация не всегда проходит легко. Одна из распространенных причин – ошибки взрослых. Разумеется, эти ошибки случаются не специально, а в основном по незнанию и неопытности. Для того чтобы в будущем сформировать правильную тактику и представление об адаптации, важно прочитать о пяти частых ошибках и постараться их не допускать.

### **Первая ошибка: отсутствие подготовки перед адаптацией**

Одномоментное погружение из привычного распорядка дня в незнакомое место практически всегда сопровождается сильным стрессом и тяжелой адаптацией. Подготовка должна быть обязательно. Ее стоит организовать за 1,5-2 месяца. Она может включать разные способы, начиная от простых разговоров, заканчивая прогулками около будущего сада. Цель подготовки – мягко адаптировать к будущим переменам.

Сюжетно-ролевые игры, лучший способ в позитивной обстановке познакомить ребенка с дошкольным учреждением. Отправляйтесь на игрушечной машинке на экскурсию в детский сад. Сюжет может ежедневно меняться в зависимости от поставленной цели. Например, в самом начале можно дать общее представление о детском саду. Дальше экскурсия может быть более подробной, включая ознакомление с детскими шкафчиками, игровой комнатой, туалетом, спальней. Таким образом, вы можете мягко сформировать позитивную ассоциацию со словом детский сад.

### **Вторая ошибка: отсутствие четкого режима**

В том случае, если ребенок привык поздно ложиться вечером и просыпаться в 10-11 утра, хаотично укладываться на дневной сон – новые перемены могут вызвать не только волну протеста, но сбой циркадианного ритма.

Заранее уточните расписание дня в детском саду и мягко адаптируйте его в свою жизнь. Начните вводить изменения постепенно: будите на 20 минут раньше, доводя пробуждение до необходимого времени, например, 7 утра. Параллельно работайте над дневным и ночным сном, смещая время прогулок, игр, кормлений. Не стоит расстраиваться, если первое время перемены будут даваться тяжело. Адаптационный стресс – это нормальное явление во время мягкой подготовки.

### **Третья ошибка: отсутствие навыков самообслуживания**

Чрезмерная опека взрослых и отсутствие элементарных навыков самообслуживания (самостоятельное питание, посещение горшка, засыпание на дневной сон, одевание) сильно усложняет адаптацию. В современных реалиях группа в детском саду включает до 25-30 человек. Индивидуальный подход даже при большом желании со стороны персонала физически невозможен. Начните тренировать навыки самообслуживания заранее. Ребенок может не владеть ими в совершенстве, но ваша приоритетная задача – начать знакомство с ними до посещения дошкольного учреждения.

### **Четвертая ошибка: запугивание детским садом**

Никогда не пугайте ребенка: «Будешь баловаться, отведу в сад». Эти фразы вырабатывают у ребенка негатив и ассоциируют детский сад с чем-то неприятным и страшным. Также не стоит делиться своими отрицательными воспоминаниями из детства о детском саде. Этот негативный опыт на подсознательном уровне откладывается у ребенка и утяжеляет адаптацию.

### **Пятая ошибка: неумение прощаться**

Умение прощаться – важный навык не только в родительских отношениях, но и в адаптации к детскому саду. Этот навык следует развивать, чтобы ребенок отпускал родителей без горьких слез и капризов.

#### *Как прощаться не стоит?*

- уходить, чтобы быть незамеченным;
- обманывать о времени отсутствия;

#### *Как желательно прощаться?*

- закладывать пару лишних минут на прощание;
- придумать свой ритуал прощания. Например, хорошо известный «Поцелуй в ладошке», когда родитель прячет свой воздушный поцелуй в ладошку или кармашек ребенка;
- сообщать ребенку о том, что уходите и проговаривать последовательность действий: «Сейчас я уйду на работу, а ты останешься с воспитателем и детками, позавтракаешь, будешь играть, а вечером я обязательно за тобой приду». Это формирует базовое доверие.

Будьте уверенными в своих действиях, настраивайте себя на положительные эмоции, не допускайте распространенных ошибок. Пусть ваша адаптация будет мягкой и легкой.