

# *Адаптация ребёнка к детскому саду.*

## *Памятка для родителей.*

Начало посещения ребёнком детского сада является новым этапом в его жизни, поэтому лучше подготовиться к нему заранее. Критерием благополучного психологического и физического состояния ребёнка является его успешная адаптация. В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации. К ним относятся:

- нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
- ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
- ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
- нарушение аппетита;
- нарушение сна;
- болезненно протекает разлука с родными;
- снижается общая активность;
- общее подавленное состояние.

Однако в силах родителей предотвратить подобные последствия посещения детского сада. Для этого специалисты рекомендуют предпринять следующие меры.

1. В первую очередь взрослые должны выбрать сад, который произведёт на них благоприятное впечатление, познакомиться с педагогами-воспитателями.
2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Родитель может поделиться с ребёнком собственными положительными воспоминаниями о пребывании в саду. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.
3. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.
4. В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем детском коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Именно с ними он и будет общаться в первые несколько дней — до тех пор, пока не найдет себе новых друзей. В том случае, если группу не посещает ни один ребенок, который был бы знаком вашему малышу, лучше заранее познакомить его с кем-нибудь из ребят. Это поможет ему быстрее наладить общение в коллективе.
5. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
6. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо

устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

6. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. Если Ваш ребёнок не отличается хорошим аппетитом, стоит заранее поговорить с воспитателем – ни в коем случае не следует насильно заставлять ребёнка есть.

7. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.

Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т.д.

8. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками.

Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки).

9. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Оставляя ребенка, главное — не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь, а я пока схожу в магазин, куплю тебе что-нибудь вкусное. Потом ты проснешься, а я уже за тобой пришла».

10. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

11. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

12. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости, гордитесь своим ребёнком, ведь он уже большой и скоро будет ходить в детский сад.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойти к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: "Воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома. Приготовьте вместе с ребёнком "радостную коробочку", складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые останутся привлекательными для вашего ребёнка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть красивые бумажные салфетки или

лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками и т.д.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к нам по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода.

Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.

Совершенных людей нет, будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через воспитателей.

В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка.

Если через месяц ваш ребёнок не привык ещё к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

Прогноз вероятной степени адаптации ребёнка к условиям детского сада.

#### **ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ**

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

#### **АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ .**

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

#### **ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ.**

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

#### **ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ.**

С ребёнком не удаётся установить контакта. Родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Часто родителя авторитарны,

вступают в конкуренцию с воспитателями, демонстрируют свою сверх компетентность во всех вопросах.