



## Адаптация в детском саду

Воспитатели группы «Капелька»:  
А.П. Потапова  
Д.С. Ларионова

### Где мама?

Задолго до детского сада малыш может поверить: мама может уходить, но всегда возвращается. Для «тренировки» попробуйте на короткое время оставить ребенка в компании хороших знакомых, детей и родителей. Только не забудьте предупредить малыша о своей отлучке! Очень пригодятся ребенку и навыки общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша.



### У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности

Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасаящихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.





# В детский сад без слез ИЛИ как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мила детский сад, а малыши почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровым и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.



# Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.



## Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация

# КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

## **Деловое сотрудничество**

Если общение ребенка с мамой основано только на ласках и поцелуях, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому сотрудничеству со взрослыми, то есть учиться делать что-то вместе с папой, с мамой, с бабушкой. Например, если вы собираете пирамидку, то одно колечко нанизывает взрослый, а другое – ребенок, если загружаете машинку кубиками, то отвезти груз в другую комнату поручите малышу.

## **Познание сверстников**

Вашему сыну или дочке необходимо усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе не куклы, а живые существа, поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать. Зато с ними можно бегать наперегонки, интересно играть, меняться игрушками. Старайтесь, чтобы вокруг вашего ребенка были другие маленькие дети, приглашайте их в дом, во время прогулки затевайте с ними увлекательные игры. Учите ребенка делиться своими игрушками, получать радость когда не только берешь, но и даешь. Перед приходом в ясли полезно познакомить его с кем-нибудь из его будущей ясельной группы.

# КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

## **Умение играть**

Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро усвоит навыки обращения с игрушками, и тогда в яслях он всегда найдет себе интересное дело.

## **Знакомство с новыми людьми**

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться не бояться и стремиться познакомиться с ними и подружиться. В конце концов ребенок поймет, что от посторонних не исходит никакой опасности. Попробуйте изредка оставлять малыша на 2-3 часа с другими родственниками, подругой, пусть привыкает расставаться с мамой без слез и переключаться на других людей.





# Способы уменьшить стресс ребенка:

- приучайте ребенка к детскому саду постепенно;
- создайте дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ;
- время пребывания в детском саду нужно увеличивать постепенно (индивидуально);
- после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления;
- акцентируйте внимание на положительных моментах пребывания ребенка в детском саду;
- если малыш плачет, возьмите его на руки, успокойте - вероятно, ему не хватает вашей ласки, которой совсем недавно было намного больше;
- разговаривайте с ребенком о детском садике как можно больше.







