

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

# Консультация для родителей «Адаптация в детском саду»

*Наступает новая жизнь,  
когда маленький ребенок,  
впервые выходит в мир.  
И начинается большая жизнь,  
обычно, с детского сада.*

*Советы психолога:  
Буйновой О.В.*

## **Как подготовить ребенка к детскому саду**

### ***Деловое сотрудничество***

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

### ***Познание сверстников***

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

### **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, умыть, одевать, укладывать спать. В игрушечную машинку можно загрузить солдатиков и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделывать это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывать всю важность этого занятия. Малыш быстро усвоит навыки обращения с игрушками и всегда найдет себе в группе интересное занятие.

### **Знакомство с новыми людьми**

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

### **Как помочь ребенку**

### **адаптироваться к детскому саду**

Можете ли вы представить, каковы впечатления ребенка, впервые посетившего детский сад?

Представьте, что вы попадаете в неизвестный город с путаницей улиц, населенный своими жителями, причем все больше вас, а некоторые просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясны – добрые они или не очень.

Их так много все о чем-то говорят, постоянно бегают, иногда плачут и нет места где можно было бы от всего этого спрятаться и нет ни одного знакомого и близкого человека, который бы объяснил, что это за люди и что это за город. Помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но все это ничто иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трехлетним малышом: действительно, его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, младший воспитатель, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боязно – что там за поворотом?

Безусловно, малыш скоро освоится в новой обстановке, познакомиться с детьми, воспитателями, будет ориентироваться саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то неумение основаться в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, конфликтам с детьми и воспитателем.

Именно поэтому, для воспитателя встречающего новую группу детей особенно важно разобраться, как дети воспринимают себя и свое окружение в детском саду, и каким детям может понадобиться помощь в адаптации к детскому саду. Ну и конечно же, важно знать, как эту помощь можно оказать.

### **Первая обязанность**

Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в детский сад. Можно сказать, что он теперь большой и как все взрослые люди по утрам тоже будет уходить по делам. Мама и папа пойдут на работу, старшие братья и сестры в школу, а он отправится в садик. И это будет его первая обязанность. А можно представить его новую роль как помощь маме, которая сможет теперь ходить на работу, зарабатывать деньги и, кстати, покупать новые игрушки.

Дорога из детского сада - время для разговора. Как прошел день, с кем играл, что ел? Малышу интересно будет рассказать о том, кто в группе плачет, кто балуется и – обязательно - кто ему нравится. Скорее всего, вы и не заметите, как он начнет приносить из сада занимательные истории.

***А вот чего делать нельзя:*** исчезать, пользуясь тем, что ребенок заигрался, шантажировать и пугать садом, устраивать незапланированные выходные среди недели. Привыкнуть проще всего к тому, что ты понимаешь и осознаешь. Даже если это будет звучать так: «вы покушаете, погуляете, поспите – и я приду за тобой».

## **Главное - это дружба!**

Пожалуй, главное в детском саду – это друзья. Стоит помочь малышу завести друзей как можно скорее. Например, прежде, чем отдать его в детский сад на целый день, стоит на протяжении недели – другой походить в этот садик погулять в те же часы, когда на прогулке находится будущая группа малыша (разумеется по договоренности с воспитателем). Пусть у ребенка будет время познакомиться с детьми, привыкнуть к ним, подружиться. Большинству детей это сделать проще, когда где-то рядом мама, которая может и общую игру предложить и разговор подстроить так, чтобы малыши незаметно разговорились. Отправляться в садик к знакомым ребятам уже будет не страшно.

## **Где мама?**

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

## **Легкое привыкание!**

Часто дети сами хотят пойти в детский сад. А как быть с теми, кто отнюдь не горит желанием туда отправляться? Что ж, сделать привыкание к детскому саду относительно легким можно и в этом случае.

Разговор о детском саде стоит начинать задолго до похода туда, и говорить о нем стоит как о чем-то очень – очень привлекательном (только без вранья и фантазий, чтоб избежать разочарований).

В вашем дворе или у подруг обязательно найдутся дети, которые уже ходят в детский сад. Познакомьте их с вашим малышом, пусть они поделятся с ним своими садовскими впечатлениями. Можно сыграть и на желании большинства детей «вырасти»: «когда ты подрастешь, то тоже будешь ходить в детский сад». Этот этап взрослые могут отметить каким-нибудь дополнительным процессом: например, разрешить новоиспеченному детсадовцу ложиться спать на 15 минут позже или самому выбирать в чем сегодня пойти в детский сад.

Мама может помочь к привыканию ребенка к новой обстановке. Сегодня многие воспитатели охотно позволяют родителям провести с ребенком в группе около часа. Хорошо если мама сама сможет показать малышу его место за столом, кровать, туалет. И, конечно, игрушки со словами восклицания: «как много, какие интересные!». В садик можно взять и свою любимую игрушку или книжку и это будет частичка дома в пока еще чужом месте.

Позже можно завести дружбу с кем-нибудь из родителей и ходить в садик вместе, встречаясь где-нибудь по дороге.

### **Признаки психоэмоционального напряжения**

- Трудности засыпания и беспокойный сон;
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка совсем не утомляла;
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, или совсем наоборот, повышенная агрессивность;
- Рассеянность, невнимательность;
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрение у взрослых, буквально жметесь к вам;
- Проявление упрямства;
- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия);
- Игра с половыми органами, качает головой, подергивание плечами, дрожание рук;
- Снижение массы тела, или наоборот проявление симптомов ожирения;
- Повышенная тревожность;
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

### **Советы родителям:**

#### **«Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду»**

Старайтесь не нервничать и не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.

1. Начните водить ребенка в детский сад за месяц до выхода мамы на работу.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. Первое время приводите ребенка на 2-3 часа.
4. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
5. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.
6. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
7. Не отучайте от вредных привычек ребенка в адаптационный период.
8. Создайте спокойную бесконфликтную обстановку в семье.
9. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
10. Будьте терпимее к его капризам.



11. Не «пугайте» и не наказывайте детским садом.

12. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе с ним, каждый день читайте малышу.

13. Не скупитесь на похвалу.

14. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

15. Старайтесь дома о детском саде как можно чаще говорить хорошее.

16. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.

17. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.

18. Правильно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

19. Помните, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.

20. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

21. Интересуйтесь поведением ребенка в детском саду. Советуйтесь с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.

22. Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

### **Показатели окончания адаптационного периода**

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встречи с родителями;
- Уравновешенное настроение в течении дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- Спокойный ночной сон без просыпания до утра.

*Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, там у него друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период у него закончился.*

*Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!*

*Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!*

*Удачи Вам и терпения!*