

МКДОУ «Родничок» г.Бородино Красноярского края

# Азбука адаптации ребёнка к детскому саду

Л.Д.Постоева,  
педагог-психолог



даптация – сложный  
процесс приспособления организма ребёнка  
к новым условиям  
дошкольного учреждения.





урную дискуссию вызывает  
вопрос о сроках и продолжительности  
адаптационного периода у детей,  
приходящих в детский сад. Это может быть  
от 7 до 10 дней, двух недель, месяца, двух  
месяцев, полгода, а иногда и до года.



Все изменения, происходящие с поступлением ребёнка в детский сад, обрушиваются на него одновременно, создавая стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как, капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д.





Главное в этой ситуации  
поддержать ребёнка, так как дома он  
находился на попечении всех родных по  
очереди и не привык самостоятельно занимать  
себя ни на минуту. В условиях детского сада  
ребёнок требует к себе постоянного внимания  
и проявления ласки со стороны взрослых.



аже в условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых ребёнок может заболеть, так как постоянно насторожен, угнетён. Всё своё внимание он направляет только на взрослых. Адаптация такого ребёнка может длиться 2-3 месяца, а то и больше.





Если у ребёнка слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни в кормлении, ни при укладывании спать.

В новых для него условиях ребёнок начинает плакать, если не видит маму. Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца.



Жесты дополняют нашу речь. Но если ребёнок вместо речи пользуется жестами, не пытайтесь понимать его без слов. Сделайте вид, что не знаете, что он хочет. Побуждайте его просить. Чем дольше будете понимать «жестовую» речь ребёнка, тем дольше он будет молчать.





нания недостаточные  
у родителей возрастных особенностей  
психического и физического развития ребёнка  
так же являются проблемой. А отсюда,  
у родителей сформированы разные позиции  
ожидания:





так, часть родителей считает детей очень маленькими, неспособными чему-либо научиться и думают, что всему ребёнку должны научить в садике или он сам когда-нибудь научится; другая часть - что ребёнку нужнее всего знание букв и цифр; и только небольшая часть детей имеет привитые навыки гигиены, самостоятельности, умение обратиться к взрослому с просьбой, придерживаются режима.





как родители могут помочь  
своему ребёнку в период адаптации  
к дошкольному учреждению: ➡➡



любите своего ребёнка!

По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывайте положительное отношение к ним.





можно ребёнку предложить  
взять в детский сад его любимую игрушку  
или фотографию мамы.



Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад. Некоторые родители видят, что ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, пугаются и перестают водить его в дошкольное учреждение. Это происходит оттого, что взрослые не готовы эмоционально отпустить ребёнка от себя.





бещайте ребёнку только то,  
что вы на самом деле можете выполнить.  
Иначе он перестанет вам верить.



омагайте ребёнку разобратся  
в игрушках: используйте показ, совместные  
действия, вовлекайте ребёнка в игру.





азвивайте подражательность  
в действиях: «попрыгаем, как зайчики,  
как белочки», «полетаем, как птички».



создавайте условия для  
формирования навыков общения:  
обращаться к другому человеку, делиться  
игрушкой, жалеть плачущего ребёнка.





требования к ребёнку должны  
быть последовательны и доступны. Тон,  
которым сообщается требование, выбирайте  
дружественно-разъяснительный,  
а не повелительный.



вас отрицательные переживания, сообщите ребёнку о своих чувствах: я огорчена; мне трудно. Сопоставляйте собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка. Важно также поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.





формулируйте просьбу убрать  
игрушки доброжелательно.

Не приказывайте. Сделайте уборку игрушек  
ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.



«Хорошо устроенный мозг лучше, чем хорошо наполненный» – эту истину провозгласил ещё М.Монтень. Информация, которая сообщается ребёнку, должна соответствовать его возрасту и способностям. Не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.





Щелеустремлённость в ребёнке  
можно воспитать только в том случае,  
если ставить перед ним реально  
достижимые цели.



ётко соблюдайте режим!





шагнув самостоятельно,  
отпустив родительскую руку, ребёнок впервые  
ощутил свою независимость. Главное, чтобы  
он чувствовал: как бы далеко он ни шагнул,  
вы всё равно рядом.



едрость родителей  
измеряется не в количестве подарков,  
а в душевном тепле, которое вы дарите,  
в вашем желании помочь при переходе  
к новому укладу жизни у ребёнка.





моции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребёнок будет уверенно чувствовать себя в группе детского сада и получать удовольствие от общения.



мор развивает интеллект и эмоции, поэтому смейтесь вместе с ребёнком, подмечайте забавные стороны во всём, что с вами происходит. Только не иронизируйте – ребёнок ещё недостаточно опытен, чтобы понимать подтексты: он может принять ироническое высказывание за чистую монету и неправильно понять ситуацию.





рлыки, которые вольно или невольно навешивают на ребёнка родители, могут испортить не только его характер, но и всю дальнейшую жизнь! Помните, что принцип «Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт» еще никто не отменял, поэтому будьте аккуратны в своих словах и забудьте такие эпитеты, как «ленивый», «глупый», «неряшливый» и т.п.

# Как лучше разговаривать с ребёнком

## Нельзя говорить:

Тебе понравились детский сад/дети/воспитатели и т.п.?

Придёшь сюда ещё?

Тебя обижали/тебе было здесь плохо/ты плакал?

Я понимаю, что тебе здесь плохо/тоскливо/не нравится, но ты уж потерпи/но так надо....

Что вы сегодня делали?

Что вы сегодня кушали?

При буйных детских фантазиях: зачем ты меня обманываешь! Этого не может быть! Зачем ты врёшь! Это некрасиво!

## Лучше сказать:

Что тебе понравилось больше всего/с кем бы ты хотел играть/какие игрушки тебе понравились?

Какую игрушку мы принесём из дома, когда завтра придём снова?

Я же обещала прийти во время прогулки, (обеда, после сна) - и пришла! Во что вы играли? И т.п.

Как здорово, теперь ты как папа/мама тоже ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый.

Вы сегодня лепили или рисовали?

На завтрак была каша или яйцо?

То, что ты рассказываешь, это же, как будто бы понарошку. Ведь так?



Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.



## Литература:

- Арнаутова Е.П., Овсепян К.Р., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Рожкова Т.Н., Теплюк С.В. Сама в садик я ходила. Пособие для родителей. (стр.65) - М.: ИД «Карапуз», 2004.
- Лебедева М.А. Азбука родительской любви. - СПб.: Речь 2010.



Успехов Вам,  
уважаемые родители и педагоги!