

# Адаптация ребенка в детском саду

## Памятка для родителей

Начало посещения ребенка детского сада является новым этапом в его жизни, поэтому лучше подготовиться к нему заранее. Критерием благополучного психологического и физического состояния является его успешная адаптация. В том, случае, когда ребенок не справляется с задачей привыкания к новым условиям, можно наблюдать симптомы тяжелой адаптации:

- ✓ Нарушение положительного эмоционального состояния ребенка, подавленность
- ✓ Ребенок много плачет, стремится к эмоциональному контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от взаимодействия
- ✓ Ребенок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми
- ✓ Имеет место нарушение аппетита, сна
- ✓ Болезненно протекает разлука с родными
- ✓ Снижается общая активность

Тем не менее, в Ваших силах предотвратить подобные последствия посещения дошкольного учреждения. Для этого необходимо предпринять следующие меры:

1. В первую очередь, следует познакомиться с педагогами-воспитателями
2. Приблизительно за месяц до поступления в детский сад необходимо начинать психологическую подготовку ребенка:
  - ✚ Рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит
  - ✚ Желательно, как можно чаще гулять около дошкольного учреждения, чтобы малыш привыкал к территории.
  - ✚ Можете поделиться с ребенком собственными положительными и интересными воспоминаниями о пребывании в детском саду, однако, не стоит слишком сильно акцентировать внимание на предстоящем событии, так как это может вызвать у малыша страх и неуверенность в собственных силах.
3. Вы можете поиграть с ребенком в «Детский сад». Продемонстрируйте малышу в игровой деятельности, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Главное, чтобы в игре соблюдался режим детского сада: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, отдыхать в тихий час и т.д. Полезно продолжать игру, когда ребенок уже будет посещать детский сад. В игре Вам проще будет обнаружить те трудности и проблемы, которые испытывает ребенок в новой среде, и помочь ему справиться с ними.
4. Следует заранее познакомить Вашего ребенка с кем-нибудь из детей его будущей группы, что поможет малышу наладить общение в коллективе.
5. К режиму дошкольного учреждения, также, следует готовиться заблаговременно (начиная, за 2-3 месяца до поступления в детский сад), так как далеко не каждый ребенок привык рано вставать и ложиться спать в строго определенное время. Необходимо развить у него эти навыки, чтобы снизить психологический дискомфорт от посещения садика.
6. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка в детском саду на длительное время (более 2-3 часов). Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в учреждении.
7. Питание в детском саду отличается от домашнего, поэтому Вам стоит заблаговременно подготовить ребенка к обычной и здоровой пище – кашам, супам, салатам. Если Ваш ребенок не отличается хорошим аппетитом – следует заранее предупредить об этом воспитателя об этой индивидуальной особенности.
8. Необходимо, также, заранее развивать и ребенка самостоятельность и навыки самообслуживания. Во второй младшей группе малышу помогут одеться воспитатели, но в более старшем возрасте ребенок должен уметь все делать сам. Конечно, навыки

самостоятельности формируются не сразу, однако, в домашних условиях ребенку будет гораздо проще научиться застегивать пуговицы, завязывать шнурки и надевать колготки.

9. Собираясь в детский сад, можно и нужно разрешить ребенку взять с собой любимую игрушку, чтобы его сопровождала «частичка» родного дома. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад ежедневно и знакомится там с игрушками других малышей. Интересуйтесь у ребенка, что происходило с его игрушкой, с кем она познакомилась, кто с ней дружил, кто ее обижал, не было ли ей грустно – детям легче поведать о своих чувствах от имени игрушки.
10. Во время посещения детского сада во время адаптации ребенок чувствует себя скованно, напряженно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в данный период ребенку необходимо проявлять свою эмоциональность в домашней обстановке. Постарайтесь не ругать малыша за то, что он слишком громко кричит или не в меру энергичен.
11. Когда ребенок находится вне детского сада, старайтесь посвящать ему как можно больше времени – играйте, гуляйте, разговаривайте с малышом.
12. Постарайтесь наладить с воспитателем доброжелательные отношения – интересуйтесь поведением ребенка в группе, его отношениями со сверстниками и незнакомыми взрослыми, обсуждайте возникающие проблемы и потребности.

## **Памятка родителям по адаптации ребенка в детском саду**

- ✚ Старайтесь не нервничать, не показывайте свою тревогу по поводу предстоящего события, ребенок чувствует Ваши переживания.
- ✚ Обязательно придумайте какой-либо ритуал прощания и встречи.
- ✚ По возможности, приводить ребенка в детский сад должен кто-то один из членов семьи, так он быстрее осознает необходимость данного процесса и привыкнет оставаться в учреждении.
- ✚ Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.
- ✚ Разрешите ребенку брать в детский сад любимую игрушку или предмет, напоминающий о доме.
- ✚ Заранее начните приучать ребенка к здоровой пище: супам, кашам, запеканкам и т.д.
- ✚ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- ✚ Соблюдайте дома режим сна и подъема ребенка, и старайтесь не изменять в выходные и праздничные дни.
- ✚ Не пытайтесь отучать ребенка от вредных привычек в период адаптации.
- ✚ Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- ✚ На некоторое время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест: цирка, театра и т.д.
- ✚ Будьте терпимей к капризам малыша.
- ✚ Не следует пугать и наказывать ребенка «детским садом».
- ✚ Уделяйте своему ребенку как можно больше своего времени, вместе играйте, читайте, занимайтесь интересными делами.
- ✚ Хвалите, поощряйте Вашего малыша.
- ✚ Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

## **Памятка родителям по адаптации ребенка в детском саду**

- ✚ Старайтесь не нервничать, не показывайте свою тревогу по поводу предстоящего события, ребенок чувствует Ваши переживания.
- ✚ Обязательно придумайте какой-либо ритуал прощания и встречи.
- ✚ По возможности, приводить ребенка в детский сад должен кто-то один из членов семьи, так он быстрее осознает необходимость данного процесса и привыкнет оставаться в учреждении.
- ✚ Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.
- ✚ Разрешите ребенку брать в детский сад любимую игрушку или предмет, напоминающий о доме.
- ✚ Заранее начните приучать ребенка к здоровой пище: супам, кашам, запеканкам и т.д.
- ✚ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- ✚ Соблюдайте дома режим сна и подъема ребенка, и старайтесь не изменять в выходные и праздничные дни.
- ✚ Не пытайтесь отучать ребенка от вредных привычек в период адаптации.
- ✚ Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- ✚ На некоторое время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест: цирка, театра и т.д.
- ✚ Будьте терпимей к капризам малыша.
- ✚ Не следует пугать и наказывать ребенка «детским садом».
- ✚ Уделяйте своему ребенку как можно больше своего времени, вместе играйте, читайте, занимайтесь интересными делами.
- ✚ Хвалите, поощряйте Вашего малыша.
- ✚ Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.