

# Советы родителям по адаптации ребёнка раннего возраста к условиям детского сада

подготовила: старший воспитатель МДОУ  
«Детский сад №105» Чукур Л.В.



# Адаптация – что это?

*Адаптация ребенка к детскому саду, как и любая другая адаптация естественное и неизбежное явление повседневной жизни. Привыкание к новым социальным условиям процесс длительный и сложный.*

*Обычно период адаптации ребенка к условиям пребывания в детском саду длится 4-5 месяцев. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не приходилось на эпикризные сроки: 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.*

*Замечено, что сложнее адаптируются мальчики. Может иметь место явление РЕГРЕССА (в поведении отмечаются черты, свойственные более раннему возрасту: речь становится более примитивной, чем раньше; временно утрачиваются навыки; бывает дневное и ночное недержание мочи, рвота и т.д.)*

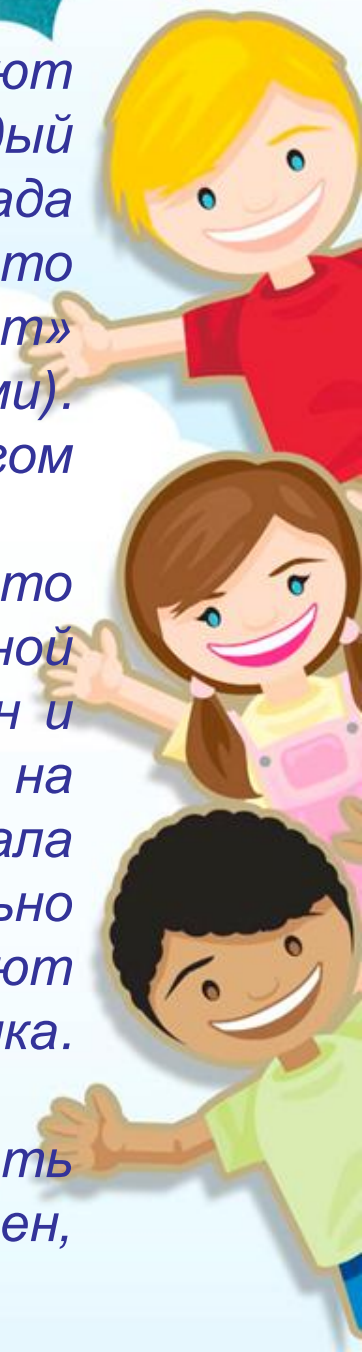


# Почему мы болеем?

О том, что дети с приходом в детский сад начинают болеть чаще известно давно. По статистике каждый четвертый ребенок реагирует на посещение детского сада частыми простудными заболеваниями. Объяснялось это достаточно просто: в детском саду дети «подхватывают» простуду друг от друга («обмениваются» инфекциями). Однако основная причина частых болезней – кроется в другом (по статистике исследований НИИ педиатрии).

Прежде всего дети начинают болеть просто потому, что резкая смена привычного образа жизни, привычной обстановки ослабляют иммунитет малыша, из-за чего он и подхватывает болезни с такой легкостью. И не смотря на щадящий режим, внимательное отношение персонала ребенок все же заболевает. Далее, ребенок бессознательно усваивает: когда болеешь – в садик не водят, оставляют дома и мама сидит рядом и заботится, как раньше, до садика. Значит, болеть лучше, чем быть здоровым.

Помните: проблему частых простуд нужно решать комплексно. Не забывайте, что у детей иной теплообмен, чем у взрослых. Часто перегрев ни сколько не лучше!



# Психологи рекомендуют:

Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОО. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных! В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика.

Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой.

*Поверьте, это ну очень интересно!*



# Совет № 1

*Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас.*

*Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию.*

*Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.*

*Помните, что на привыкание ребенка 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.*

*Нужно постепенно формировать навыки общения ребенка со сверстниками: можно гулять с ним во дворе, парках, детских площадках и привлекать к совместной деятельности с другими детьми.*



# Совет № 2

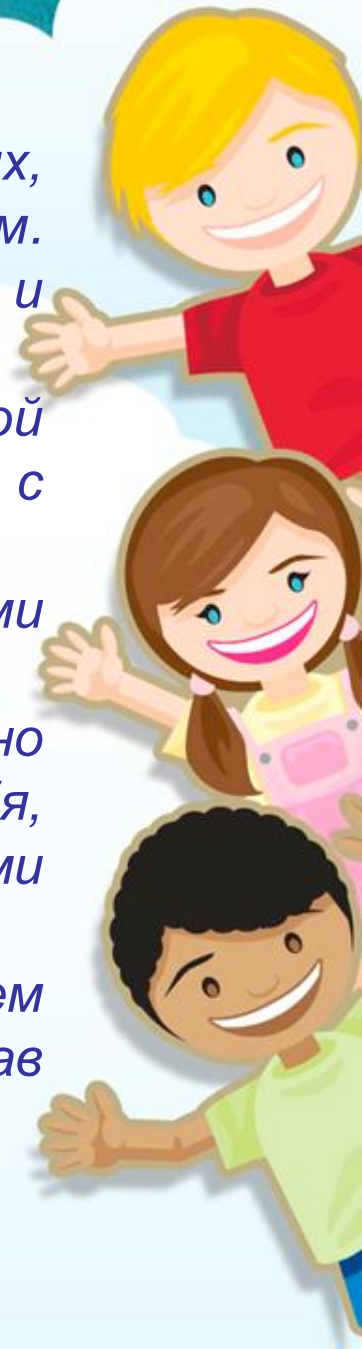
Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

Раздевание не затягиваем. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся:

«Я вернусь, когда ты погуляешь, поиграешь с ребятами и покушаешь».

Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять».

Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.



# Совет № 3

*Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня.*

*С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками. Маленьким детям хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с фотографиями родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.*

*Детям постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь.*

*Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.*

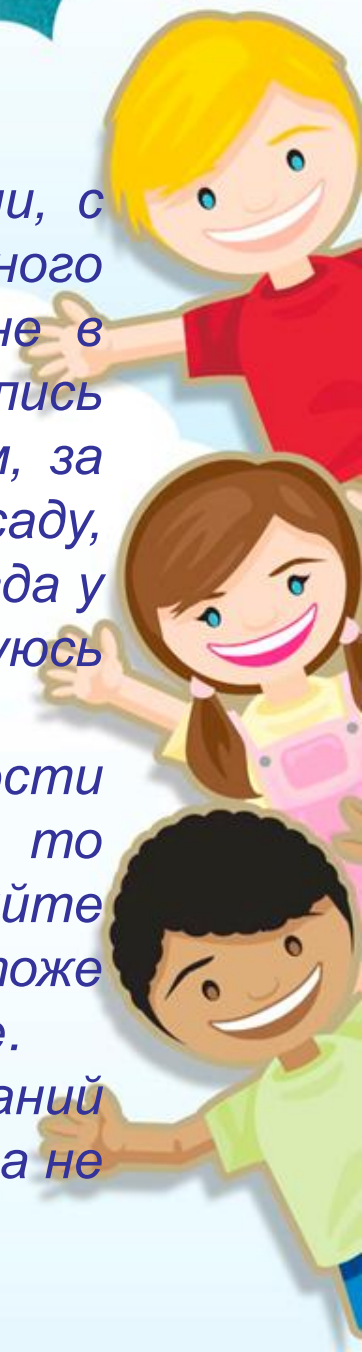


# Совет № 4

*Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя».*

*Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важно дело, как мама и папа на работе.*

*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.*





# Совет № 5

*Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками.*

*Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.*

*Еще одна очень полезная игра - «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.*

*Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы. Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.*



## Совет № 6

*Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.*

*В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик.*

*Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается.*

*Но помните, если ребенок не будет посещать ДОО более 21 дня, придется адаптироваться к саду повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада.*



# Совет № 7

*Оставляя ребенка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устает, бывает перегружен впечатлениями. С пониманием относитесь к его «необоснованным» просьбам: отказывается есть, не отпускает вас ни на шаг, боится засыпать. Пойдите ему на встречу, не сердитесь и не раздражайтесь, ведь это следствие усталости и тоски по маме.*

*Помните, ребенок еще раз хочет проверить, любят ли его взрослые, ему очень трудно и нужна ваша помощь!*

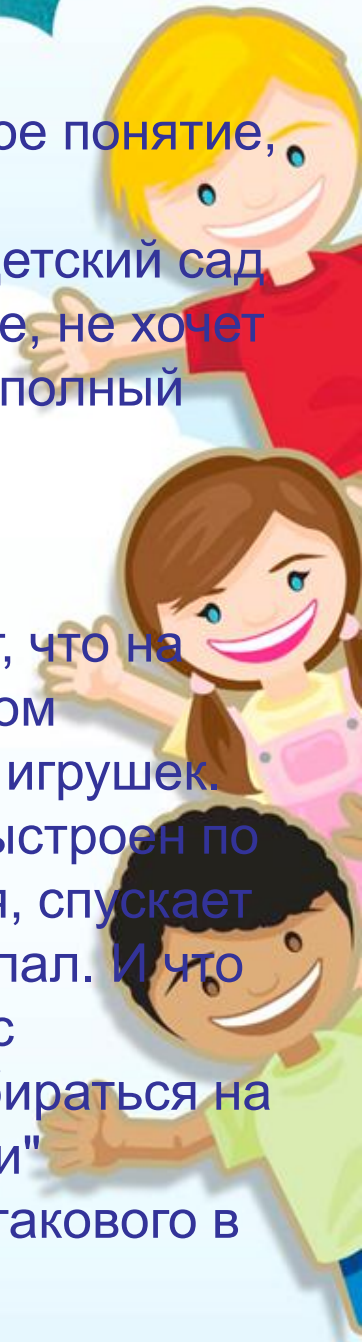


# Поздняя адаптация

И помните, уважаемые родители, что существует еще такое понятие, как "поздняя адаптация".

Это когда ребенок первые 2-3 недели прекрасно ходит в детский сад (особенно это относится к детям до 3,5 лет), не плачет вообще, не хочет уходить. Мама, папа радуются и уже готовы оставлять его на полный день. Но тут происходит переворот. Ребенок резко начинает отказываться ходить в сад, плачет, может впасть в истерику, отказывается от еды в саду. Почему это происходит?

Дело в том, что маленькие дети не всегда сразу понимают, что на самом деле происходит. Некоторые малыши под детским садом подразумевают некий аттракцион, где есть развлечения, куча игрушек. Но помимо этого в саду есть еще и режим. Режим, который выстроен по часам. И вот именно этот режим, как бы так яснее выразиться, спускает их на грешную землю. Малыш начинает понимать, куда он попал. И что тут не всегда согласны с его мнением (например, вместо игр с игрушками ведут завтракать, или не разрешают выходить собираться на улицу, когда начинается занятие). Обычно "поздней адаптации" подвержены именно те дети, у которых дома режима нет как такового в принципе.



# Напоследок.....

*Наконец самый важный и сложный совет-  
прислушайтесь к своим воспитателям – они не желают  
ничего плохого ни вам, ни (тем более!) вашему ребёнку!*

*Выполняйте рекомендации педагогов группы, не  
замалчивайте ситуации, если они вызывают у вас тревогу,  
старайтесь сами себя настроить на спокойный  
конструктивный диалог и тогда адаптация к новым  
условиям пройдет гораздо успешнее и легче!*

*Я надеюсь, что внимательно прочитав наши советы,  
вы многое возьмёте на вооружение и ваш ребёнок быстро  
привыкнет к новым для него социальным условиям жизни,  
полюбит время, проведенное с воспитателями и детьми в  
группе, научится играть, одеваться и кушать  
самостоятельно, освоит новые для него умения: лепить,  
рисовать, слушать, танцевать, бегать и много – многое  
другое чему учат в детском саду!*

***Успехов, терпения, любви на нелёгком  
пути воспитания!***

