

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## СКОРО В ДЕТСКИЙ САД!

### Как облегчить адаптацию

Уважаемые родители! Вы вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:



- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

### Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад

#### Легкая

Поведение - нормализуется в течение 1 недели.

Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.

Сон - восстанавливается в течение 2 недель.

Адаптация проходит в течение 1 месяца.

Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми

#### Средняя

Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.

Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков.

Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.

Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.

Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

#### Тяжелая

Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.

Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).

Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.

Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.

Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.

Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.

## ПРИНЦИПЫ И КРИТЕРИИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ



Успешная адаптация ребенка к условиям **детского сада** во многом зависит от взаимных установок семьи и сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу.

Ребенок - величайшая ценность для **родителей**. Решение отдать его в **детский сад** может спровоцировать у них тревожность, беспокойство: там его обидят, не накормят, не переоденут и т. п.

Дети в 1,5-2 года не могут рассказать об испытываемом ими дискомфорте, поэтому передают информацию через плач, тревожное ожидание мамы. Появление нехарактерных для ребенка невротических симптомов тревожит и пугает **родителей**.

Повышенной тревожности, страхам, недоверию, фантазиям **родителей** способствует и закрытость дошкольных учреждений. Зачастую **родители «сдают»** ребенка в **детский сад**...как в камеру хранения, не зная, что происходит с ним в течение дня. Истерики ребенка усиливают нервное состояние **родителей**. Даже оставаясь внешне спокойными, они выдают собственное беспокойство: тревожный взгляд, разговор на повышенных тонах в семье, напряженный голос, влажная от волнения рука - масса мелочей, которые **родители не осознают**, но которые моментально считывает подсознание ребенка. Напряженное, тревожное состояние взрослых усиливает эмоциональное напряжение ребенка в **детском саду**. Передача чувств происходит моментально: ребенок улавливает стойкое отвержение **детского сада родителями** и тоже начинает испытывать страх и тревогу.

Уважаемые **родители!** Приход ребенка в **детский** сад может стать для него радостным событием в его жизни, если Вы ему вовремя поможете.



### 1. Приучайте ребенка к режиму.

Не забудьте заранее познакомиться с режимом **детского** сада и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.). Если у ребенка плохой аппетит, не кормите его насильно.

### 2. Как управляться с одеждой самостоятельно?

В период адаптации необходимо быть к ребенку особо внимательными и чуткими, но без лишнего заласкивания. «*Пустяковая*» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к **детскому саду**.



Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц. Обувь купите на липучках или молниях. Освоить шнурки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку и шарф лучше заменить шапкой-шлемом - и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки

приготовьте водолазку, вместо кофты - свитер. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был опрятным и аккуратным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу и он мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам убирает свои вещи на место.



Перед сном поставьте рядом с кроватью ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребенок знал названия одежды, правильно указывал на нее. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания

требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.

Часто ребенок раннего возраста не может быстро и безболезненно привыкнуть к изменениям, особенно если ему в этом не помогают взрослые. Поэтому непременным условием благополучной адаптации является единство требований, приемов и методов воздействия, согласование тактики введения в систему общественного воспитания.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.



***И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.***

Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

***Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

***Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда*** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!



**У вас должен быть свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

### **Не делайте ошибок**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**



**Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

**Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-v-detskii-sad-idti-pora.html>

<https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-my-idem-v-detskii-sad.html>

Составил воспитатель Дмитриева И.А.