



## Разновозрастная группа №5 «Жемчужинки»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ?

Итак, Ваша семья в преддверии нового жизненного этапа – Ваш малыш впервые идет в детский сад. Ну как-же тут не волноваться? Попробуем, если не полностью развеять Ваши страхи, то хотя бы немного успокоить Вас.

Что же такое адаптация к детскому саду? Вообще адаптация человека к новой для него среде – сложный социально-биологический процесс, в основе которого лежит изменение систем и функций организма, а также привычного поведения.

Выделяют три типа течения адаптации к детскому саду: легкая (от 1 до 16 дней, средняя (от 16 до 32 дней) и тяжелая (от 32 до 64 и более дней).

Течение адаптации у каждого ребенка индивидуально, и зависит от множества факторов. Кто-то из малышей с первого дня с улыбкой переступает порог детского сада и так продолжает делать каждое утро, кто-то горько плачет при расставании с мамой, но потом отвлекаться, а кто-то плачет всё время и ничто не способно его утешить. Очень часто бывает так, что в первые дни ребенок идет в сад без слез, но через 3-4 дня начинает плакать. Это совсем не значит, что в детском саду ему вдруг стало плохо, или его кто-то обидел, просто скорее всего эффект новизны пропал, и теперь на первый план вышли эмоции, которые ранее были скрыты за яркими впечатлениями от новых игрушек.

Многое зависит от характера и темперамента ребенка, от степени привязанности к родителям, в общем от вещей, которые мы изменить не можем. Как же быть? Выходит, никак нельзя помочь ребенку адаптироваться к детскому саду легче? Ну почему же, кое-что мы всё-таки можем сделать.

#### **Советы родителям будущих дошколят:**

- Самый главный совет это – «спокойствие, только спокойствие!». Ребёнок отзеркаливает эмоциональное состояние родителя, поэтому чем больше переживаете Вы, тем больше переживает ребёнок
- Максимально подстройте режим ребенка под режим детского сада. Если ребенок привык поздно ложиться и поздно вставать, то ранний подъем для похода в детский сад будут вызывать дополнительный дискомфорт и точно не будет способствовать хорошему настроению. Так же с режимом питания, если ребенок не привык к

приемам пищи по режиму, привык к перекусам, то ему будет труднее адаптироваться.

- Рассказывайте о детском саде только положительное. Если у самих родителей о детском саде воспоминания негативные, то не стоит обманывать, лучше найти другого взрослого из окружения ребенка, у которого воспоминания о детском саде хорошие. Так же не стоит при ребенке обсуждать проблемы, с которыми он сталкивается в детском саду, и тем более не стоит говорить, что-то дурное о воспитателе или няне, ведь для ребенка родитель главный авторитет и вашим словам он верит безоговорочно. А если воспитатель – плохая тетя, то почему же тогда любящие родители сами отводят его к этой плохой тете? А если тетя плохая, то почему я должен её слушаться?
- В вопросе адаптации в детском саду очень важны такие факторы как постоянство и постепенность. Сначала ребенок ходит в садик на 2 часа, потом время увеличивается, потом ребенка оставляют на сон и так далее. Время рассчитывается **ИНДИВИДУАЛЬНО!** Воспитатели смотрят на каждого ребенка, в частности, и принимают решение о его готовности к переходу на следующий этап исходя из индивидуальных особенностей. Поэтому хорошо, если мама заранее позаботится о том, чтоб у нее было достаточно времени на то, чтоб пройти весь путь адаптации не форсируя события. Второй фактор – постоянство. Детский сад — это не кино или парк, в который можно идти или нет по желанию. Привычку ежедневно ходить в детский сад не стоит нарушать из-за нежелания ребенка или лени родителей, потому что так привычка не формируется, и ребенок чаще устраивает капризы по утрам перед садиком.
- Очень важный момент – ритуал прощания! Намного легче расстанутся с родителями те дети, у которых уже выработался определенный ритуал прощания, т. е. мама не исчезает незаметно, а есть слова или действия, после которых она уходит, но потом всегда возвращается. Такой ритуал нужно вводить в жизнь намного заранее до того, как Вы пойдете в детский сад, но возможно начать выработать его и за пару недель до садика. Например, оставляя малыша с бабушкой, обратите его внимание на себя, объясните, что сейчас уйдете в магазин ненадолго, а потом обязательно вернетесь, когда убедитесь, что ребенок Вас услышал, произведите заранее запланированное или принятое у вас действие (поцелуй в ладошке, потеряться носами, или просто крепко обнять или сказать какие-то слова, важно лишь, чтоб при каждом расставании действие повторялось, прощаетесь и уходите. Нормально, если в первые пары ребенок будет плакать, но постепенно он привыкнет, что Вы уходите и непременно возвращаетесь, это знание и поможет ему легче отпускать Вас в детском саду. Исчезая незаметно, мама подрывает доверие ребенка, усиливает его тревожность и беспокойство, что не лучшим образом складывается на адаптации ребенка.

- Не усложняйте! Жизнь своему ребенку и сотрудникам детского сада. Ниже приведем несколько примеров действий, которые часто совершают родители, но которые оставляют отношения Вашего ребенка с детским садом:

- опоздания: конечно, бывают всевозможные причины, но это скорее исключение из правил, в детский сад лучше приходить вовремя, утром лучше вставать раньше ребенка хотя бы на полчаса, чтоб успеть подготовить всё необходимое и собраться самим, ибо, опаздывая мы начинаем торопить ребенка, злиться, нервничать, это состояние передается ребенку и его настроение портится. Так же не стоит задерживаться, забирая ребенка из детского сада, особенно в первые дни пребывания ребенка, дети, не привыкшие к садику, зачастую болезненно реагируют, когда за другими детьми приходят, а за ним ещё нет, и уж тем более, если ребенок остается один самым последним надолго.
- не стоит игнорировать рекомендации воспитателей: например, воспитатель убеждает Вас, что Вашему ребенку, еще рано оставаться на сон, потому что он совсем не ест, боится ходить на горшок и не идет на контакт с педагогом, но Вам очень хочется, чтоб он наконец-то оставался на целый день. Вы можете настоять на том, чтоб воспитатели оставили его на сон несмотря ни на что, но кому от этого станет хорошо? Ребенка уложить, но он получит стресс, следующее походы в детский сад могут начать сопровождаться капризами и истериками, ребенок даже может резко заболеть. Воспитатели заинтересованы в том, чтоб Ваш ребенок как можно мягче и быстрее прошёл адаптацию, поверьте им тоже тяжело слышать слезы детей.
- сложная одежда: постарайтесь максимально облегчить жизнь своему ребенку-не надевайте на него рубашки на пуговицах, которые он не умеет застегивать, брюки на ремнях обувь на шнурках, перчатки и подобные вещи. Ребенку комфортнее, когда он сам в состоянии себя отслужить, снять или надеть штаны, сандалики, не прибегал к помощи еще не очень знакомой тети.
- телефонные звонки по пустякам в течении дня: да мы понимаем, что Вам очень хочется знать как там ваш малыш, но он у воспитателя не один, и возможно как раз в этот момент двое плачут, один хочет пить, а ещё один остался и его нужно переодеть. У воспитателя всегда очень много работы, а с малышами её еще больше.
- не затягивать детским садом и воспитателем: как часто доносится из приёмной: «Вот будешь плохо себя вести, я тебя не буду забирать, останешься в садике!». Такие слова как правило не помогают ребенку сформировать о детском саде положительное мнение, и ребенок начинает воспринимать садик как наказание.

И еще несколько слов о книгах в помощь родителям на пути адаптации к детскому саду. Для родителей очень полезна будет книга Анны Быковой «Мой ребенок с

удовольствием ходит в детский сад!», книга написана доступным языком и очень полно описывает жизнь детского сада и Вашего ребенка в нем. С ребенком можно прочитать перед сном «Поцелуй в ладошке» Одри Пенн и «Лама в садике без мамы» Анны Дьюдни.

