

**Адаптация
ребёнка
в детском саду**
советы родителям



Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания.

Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.



Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропачка или порча которых не вызовет бурю слез. Полните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.



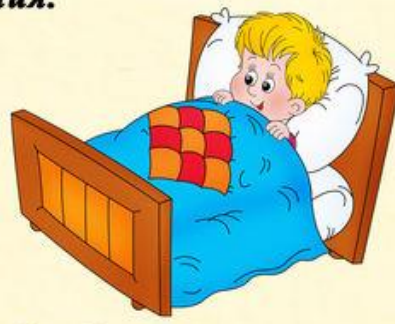
АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.



Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой. Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сад на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.



**Наступает новая жизнь,
когда маленький ребенок
впервые выходит в мир.**



**И начинается большая
жизнь, обычно,
с детского сада.**

МАМА,
НЕ УХОДИ...



ИЛИ: В ДЕТСКИЙ САД -
БЕЗ СЛЕЗ

ВАРИАНТ, КОТОРОГО МОЖНО ВСЕМИ СПОСОБАМИ ДОБИВАТЬСЯ.

СОВИРАЙСЬ В ДЕТСКИЙ САД

1. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ПОСЕЩЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВАШИМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО НА ДАННЫЙ МОМЕНТ. РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ СОМНЕВАЮТСЯ В ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ «САДОВСКОГО» ВОСПИТАНИЯ, И ЛЮБЫЕ ИХ КОЛЕБАНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВОСПРОТИВИТЬСЯ РАССТАВАНИЮ С РОДНЫМИ. ЛЕГЧЕ И БЫСТРЕЕ ПРИВЫКАЮТ ДЕТИ, У РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ НЕТ АЛЬТЕРНАТИВЫ ДЕТСКОМУ САДУ.
2. РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД, ЗАЧЕМ ТУДА ХОДЯТ ДЕТИ.
3. ПРОХОДЯ МИМО ДЕТСКОГО САДА, ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ЕМУ ПОВЕЗЛО, ЧТО ОН СКОРО СМОЖЕТ ХОДИТЬ ТУДА. РАССКАЗЫВАЙТЕ РОДНЫМ И ЗНАКОМЫМ В ПРИСУТСТВИИ МАЛЫША О ВАШЕЙ УДАЧЕ, ГОВОРИТЕ, ЧТО ГОРДИТЕСЬ СВОИМ РЕБЕНКОМ, ВЕДЬ ЕГО ПРИНЯЛИ В ДЕТСКИЙ САД.
4. ПОДРОБНО РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, ЧТО, КАК И В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ. ЧЕМ ПОДРОБНЕЕ БУДЕТ ВАШ РАССКАЗ, ЧЕМ ЧАЩЕ ЕГО ВЫ БУДЕТЕ ПОВТОРЯТЬ, ТЕМ СПОКОЙНЕЕ И УВЕРЕННЕЕ БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВАШ РЕБЕНОК, КОГДА ПОЙДЕТ В САД. СПРАШИВАЙТЕ У НЕГО, ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ В САДУ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ, КУДА БУДЕТ СКЛАДЫВАТЬ СВОИ ВЕЩИ, КТО ЕМУ БУДЕТ ПОМОГАТЬ РАЗДЕВАТЬСЯ, ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОБЕДА? ТАКИМИ ВОПРОСАМИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ, ХОРОШО ЛИ РЕБЕНОК ЗАПОМНИЛ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙ. ДЕТЕЙ ПУГАЕТ НЕИЗВЕСТНОСТЬ, НО КОГДА ОНИ ВИДЯТ, ЧТО ОЖИДАЕМОЕ СОБЫТИЕ ПРОИСХОДИТ, КАК И БЫЛО ОБЕЩАНО, ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ.
5. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ О ВОЗМОЖНЫХ ТРУДНОСТЯХ, ОБЪЯСНИТЕ, К КОМУ ОН МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, КАК ОН ЭТО СМОЖЕТ СДЕЛАТЬ. НО ПРИ ЭТОМ НЕ СОЗДАВАЙТЕ У РЕБЕНКА ИЛЛЮЗИИ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ИСПОЛНЕНО ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ И ТАК, КАК ОН ХОЧЕТ. ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО В ГРУППЕ БУДЕТ МНОГО ДЕТЕЙ И ИНОГДА ЕМУ ПРИДЕТСЯ ПОДОЖДАТЬ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ.
6. ПРИГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ «РАДОСТНУЮ КОРОБКУ», ПОЛОЖИВ ТУДА, НАПРИМЕР, НЕБОЛЬШИЕ ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА И БУДУТ ИНТЕРЕСНЫ ДРУГИМ ДЕТЯМ.
7. РЕБЕНОК ПРИВЫКНЕТ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ СМОЖЕТ ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ. ПОМОГИТЕ ЕМУ В ЭТОМ. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ. НАЗЫВАЙТЕ ДРУГИХ ДЕТЕЙ В ПРИСУТСТВИИ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПО ИМЕНАМ.



СПРАШИВАЙТЕ ДОМА СВОЕГО МАЛЫША О ЛЕНЕ, КАТЕ, САШЕ. ПОощряйте
ОБРАЩЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ К ДРУГИМ
ЛЮДЯМ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ.

8. БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ И ТЕРПИМЫ К ДРУГИМ. ИДЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ,
НО ПРОЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ, ТРЕВОЖАЩУЮ ВАС, НЕОБХОДИМО. ДЕЛАЙТЕ ЭТО В
МЯГКОЙ ФОРМЕ, ИЛИ ОБРАЩАЯСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ (ВОСПИТАТЕЛЯМ ГРУППЫ,
ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ И Т. Д.), ЧТОБЫ ТЕ РАЗРЕШИЛИ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВСЕ
НАПРЯЖЕННЫЕ МОМЕНТЫ.
 9. В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА ИЗБЕГАЙТЕ КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ЕГО СОТРУДНИКОВ. НИКОГДА НЕ ПУГАЙТЕ
РЕБЕНКА ДЕТСКИМ САДОМ.
 10. В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МАЛЫША, ТАК
КАК ТЕПЕРЬ ВЫ ПРОВОДИТЕ С НИМ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ.
 11. РАЗРАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ НЕСЛОЖНУЮ СИСТЕМУ ПРОЩАЛЬНЫХ
ЗНАКОВ ВНИМАНИЯ, И МАЛЫШУ БУДЕТ ПРОЩЕ ОТПУСКАТЬ ВАС.
 12. ПОМНИТЕ, ЧТО НА ПРИВЫКАНИЕ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ
РЕБЕНКУ 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. ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВСЕ ЕЩЕ С ТРУДОМ РАССТАЕТСЯ С ВАМИ
ПО УТРАМ И ИСПЫТЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО
СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАИБОЛЕЕ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ОСТАВЛЯТЬ МАЛЫША
УТРОМ В ГРУППЕ.
- СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ УВЕРЕННЫМ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ТОНОМ, ЧТО ВАМ
ПОРА ИДТИ.
 - ПОЦЕЛУЙТЕ ЕГО, СЛОВНО НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ, И УХОДИТЕ НЕ ЗАДЕРЖИ-
ВАЯСЬ. ПОМНИТЕ, ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ - ДОЛГИЕ СЛЕЗЫ.
 - СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ОН МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ, КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ
ЗА НИМ ПРИЙТИ (НАПРИМЕР, СРАЗУ ПОС-
ЛЕ ОБЕДА), И БУДЬТЕ ТОЧНЫ.
 - НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ПРИ МАЛЫШЕ
ВОЛНУЮЩИЕ ВАС ПРОБЛЕМЫ, СВЯ-
ЗАННЫЕ С ДЕТСКИМ САДОМ.
 - ЗАРАНЕЕ УЗНАЙТЕ ВСЕ НОВЫЕ МО-
МЕНТЫ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ В ДЕТ-
СКОМ САДУ И ВВЕДИТЕ ИХ В РЕ-
ЖИМ ДНЯ ДОМА.
 - ВСЕ ВРЕМЯ НАПОМИНАЙ-
ТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ДЛЯ
ВАС, КАК И ПРЕЖДЕ,
ДОРОГ И ЛЮБИМ.



Вы решили отдать своего ребенка в детский сад или ясли. Но вот вопрос: как он отнесется к тому, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и десятком других детей?

Как вообще происходит адаптация, и что это такое?

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: меняется его распорядок дня, родители отсутствуют в течение 8 и более часов, вводятся новые требования к поведению, приходится постоянно контактировать со сверстниками, привыкать к новому помещению, тайцему в себе много неизвестного,

а значит, и опасного; применяется другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации

может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страх, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д. Маминo сердце разрывается при звуках отчаянного плача малыша, особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и потом весь день звучит отголоском в ее памяти.

Через это надо пройти, поэтому, уходя - уходите, не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети часто быстро успокаиваются сразу после того, как мама уходит.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми: ребенок может отказываться от еды в детском саду, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным...

Естественные чувства любви матери: жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные ребенку страдания - все эти чувства усугубляются тем, что мама мало чем может помочь своему ребенку, по крайней мере, пока он в саду.

Как справиться с таким состоянием?

Вот несколько советов

- будьте терпеливы и последовательны в своем решении;
- не показывайте ребенку своей тревоги;
- не переносите на ребенка свой детский негативный опыт;
- не делайте перерывов в посещении детского сада - пара дней дома не только не поможет малышу адаптироваться к дошкольному учреждению, но и продемонстрирует ему, что есть и другой

