

# Как поддержать ребенка в период адаптации в детском саду?



## Советы психолога

К детскому саду ребёнка нужно готовить заранее.

Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Неплохо, если ребёнок выучит их имена ещё до первого посещения. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают

домой, на ночь никто не остается.

Чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.

Психологи предлагают родителям перед посещением детского сада поиграть с детьми в игру под названием «Детский сад для зверят». Можно использовать мягкие игрушки, куклы, конструктор. Ребёнок вместе с мамой и папой создаёт различные игровые ситуации: «Приход в детский сад», «Прощание с мамой», «Завтрак», «Прогулка», «Тихий час» и другие. Таким образом, ребёнок в домашней атмосфере знакомится с тем, что его ожидает в детском саду. Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей.

Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе. Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать. Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка.

Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.

Домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к меню детского сада. Даже во время выходных и праздников.

Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное – своего ребёнка. И не только вы, а ещё 20 таких же мам и пап.

В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребёнка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.

Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

В период адаптации у ребёнка возрастает чувствительность ко всем воздействиям окружающей среды. Плюс, организм не всегда может справиться с психической нагрузкой. «Уход в болезнь» – защитная реакция организма, как детского, так и взрослого. Больной ребёнок остаётся в домашней, привычной для себя обстановке. Так будет продолжаться до тех пор, пока он не почувствует себя в безопасности и комфорте не только дома, но и в детском саду.

Существуют специальные терапевтические сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте вместе с ребёнком. Также полезно будет смотреть мультфильмы, рассматривать иллюстрации и мамы-папы фотографии из детского сада.

Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.

## Что не рекомендуется делать в адаптационный период?

1. Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
2. Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
3. Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
4. Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
5. Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
6. Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
7. Приводить больного ребёнка в детский сад.
8. «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

Как облегчить расставание с ребёнком в детском саду?

Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, соблюдайте эти нехитрые рекомендации:

- заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;
- по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть, что вкусного приготовят тети-повара и т.д.;
- придумайте свой ритуал прощания с ребёнком. Это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок. Главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;
- разрешите малышу взять с собой любимую игрушку. В отсутствие мамы ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;
- следите за собственным эмоциональным состоянием. Все ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;
- чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.

Запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.

1. Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

2. Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

3. Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

4. Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

5. Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

6. Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

7. Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

8. Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.