

ТОО «SABA-16»  
детский сад  
«Арай»

## Рекомендации родителям в период адаптации ребенка к детскому саду



Тайлакбаева А.Е.,  
педагог-психолог  
детского сада «Арай»

### Что такое адаптация

Детский сад- новый период в жизни ребенка.

Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад слезами.

**Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.**

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

### Как облегчить адаптацию ребенка:

Чтобы облегчить адаптацию ребенка, нужно принять комплекс мер:

1. Привести домашний режим в соответствии с как можно быстрее помогли переживом группы; избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон (тихий час). Это позволит малышу перенести изменения легче и адаптироваться к новым правилам. Ребенка нужно укладывать вовремя, ребенок должен выспаться ночью. Противном случае возможно сильное ослабление памяти, раздражительность, плаксивость и снижение иммунитета. Идеальное время для сна 9-10 часов; будите ребенка в одно и то же время.
2. Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания новые для малыша блюда;
3. Формируйте навыки самообслуживания. Учите ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут простые вещи- маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Не пользоваться памперсами. В 2 года ребенок уже должен владеть этими навыками.

### Рекомендации родителям на период, когда ребенок начал впервые посещать детский сад

Сроки адаптации индивидуальны. Если одному ребенку достаточно нескольких дней, то другой и через несколько месяцев может проситься домой. Главное- учитывать это и действовать без напора и переживания.

**Истерика с утра** может начаться у ребенка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребенку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слез и капризов. Долгое расставание приводит к большому прасстройству ребенка. Скажите ребенку уверенным и твердым тоном, что вам пора идти, поцелуйте его словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь. Попрощавшись – уходите, не оборачиваясь. Не стоит заходить с ребенком в группу. Ребенок сразу должен понять, что пространство детского сада – для него и воспитателя. Иначе он может захотеть видеть вас в детском саду постоянно.

**Любимая игрушка.** Обычно такой ребенок будет брать с собой игрушку в сад, может быть и не одну. Возможно, будет приносить и уносить ее каждый день, менять игрушки.

В данной ситуации игрушка для ребенка является в своем роде частичкой его домашнего мира. «с ней не так страшно идти в детский сад, мне будет во что там играть»,- думает ребенок...

Сообщите воспитателям о личных особенностях малыша.

### **Ошибки родителей**

Во время адаптации ребенка к условиям детского сада, многие родители так же испытывают трудности и допускают типичные ошибки:

1. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду.
2. Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего родителям нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Не заводите разговор о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. На тонком душевном уровне дети чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
3. Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела.
4. Не совершайте ошибки и не делайте перерыв в посещении – неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садике, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного прерывания все результаты, которые достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала.

### **Действия родителей:**

1. Доверяйте воспитателям дошкольного учреждения. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще вашему ребенку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.
2. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
3. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Помните, что на привыкание к детскому саду ребенку может потребоваться до полугода.
4. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги, свои игрушки другим детям.

*Когда малыш начинает весело  
говорить о садике, читать  
стихи, пересказывать  
события, случившиеся за день  
– это верный знак того, что  
он освоился.*

