

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Цветик-семицветик»

«Адаптация ребенка

1,5-2 лет

к детском саду»

(рекомендации для родителей)

Ярмусевич И.Г.

педагог-психолог

МАДОУ «Цветик-семицветик»

г. Когалым

Здравствуйте, уважаемые родители! Вашим детям предстоит переступить порог детского сада, это важный этап вхождения ребенка в социум, в общество, и, как любое важное событие он требует особого внимания.

Итак, период адаптации к детскому дошкольному учреждению – первый опыт расставания с родителями на длительный период времени.

У разных детей он протекает по-разному. И задача взрослых сделать все возможное, чтобы это важное в жизни ребенка время прошло как можно более мягко. Необходимо помнить принцип постепенности, сначала мама покидает ребенка на совсем непродолжительное время, затем время пребывания в детском саду подливается. Хотелось бы дать Вам несколько рекомендаций по адаптации ребенка в детском саду.

1. В понедельник ваш ребенок впервые переступит порог детского сада. Что вы можете сделать для лучшей адаптации ребенка в детском саду за оставшиеся несколько дней? Поговорить с ребенком о детском саде, рассказать ему, что он стал большой и уже может ходить в детский сад с другими детками. Пусть эти дни будут посвящены подготовке к первому дню в детском саду. Вместе выберете одежду, обувь, возможно у ребенка есть игрушка, которую он очень любит и она могла бы ему помочь освоиться в первые дни, чувствовать себя более комфортно в детском саде. К рассказу про детский сад могут подключиться ваши родственники, они могут рассказать ребенку как сами ходили в детский сад. Рассказы должны быть радостными и эмоциональными. Акцент следует делать на том, что все рады, что малыш уже стал большой, и он уже может ходить в детский сад.

Поиграйте с ребенком, пусть игрушка, например мишка расскажет ребенку, что ходит в детский сад, о режиме дня, что детки в садике играют с воспитателем и друг с другом, что воспитательница очень добрая и любит всех ребят, что в группе много игрушек, что детки ходят гулять.

2. Адаптации к детскому саду помогут сказки. Подберите несколько сказок про адаптацию к детскому саду и читайте их ребенку. Через сказку ребенку легче принять ситуацию адаптации к детскому саду. Слушая истории про героев сказки, он будет примирять эти ситуации на себя. В конце сказки можно сделать вывод: «Тебе тоже скоро предстоит идти в сад, потому что ты большой». Читайте эти сказки на протяжении всего периода адаптации к детскому саду
3. Накануне расскажите ребенку, что завтра вы идете в детский сад, что там предстоит делать ребенку. «Ты завтра (сегодня) идешь в детский сад, там будет много ребят и воспитатель, она добрая и хорошая. Мы пройдем, выберем тебе шкафчик, разложим твои вещи и ты вместе с воспитателем

посмотришь новые игрушки в группе. Ты покушаешь, поиграешь с ребятами, а потом я тебя заберу. Ты у меня большой».

4. Не следует лукавить при расставании с ребенком. Честно расскажите ему, что он будет в группе с воспитателем, а мама или папа заберут его, когда он покушает. Не следует говорить ребенку, о том, что вы сейчас придете и уходите, нельзя уходить незаметно, это вызовет у ребенка страх, что его бросили одного в незнакомом месте.
5. Уважаемые родители, вам необходимо также подготовиться к адаптации ребенка. Чем более спокойную и доброжелательную позицию вы сами будете занимать, тем легче будет ребенку понять, что его привели в хорошее место. От вашего настроения также многое зависит. Постарайтесь выстроить с воспитателем доверительные отношения, если у вашего ребенка есть особенности поведения, и вы хотели бы чтобы воспитатель учитывал их в общении с ребенком, то обязательно расскажите о них. Наша с вами задача сделать все возможное, чтобы ребенок как можно легче прошел период адаптации.
6. С какими сложностями возможно мы столкнемся в процессе адаптации детей. У всех детей адаптационные ресурсы организма разные, дети отличаются по характеру, строению нервной системы, привычкам и т.д. Существует несколько реакций ребенка на новое – это интерес, принятие, бунт, отказ, регрессия.
- Самой благополучной ситуацией считается интерес и принятие, такое развитие событий наступает, если ребенок и родители готовы к поступлению в детский сад. (режим перестроен, гигиенические навыки сформированы, ребенок имеет опыт комфортного пребывания в течении нескольких часов без родителей с другими взрослыми)
- Бунт или активное сопротивление, когда ребенок скандалит, кричит может наступить, если он не понимает, что происходит, если он внезапно остался один в незнакомом месте. Также это может быть нормальная реакция на новое, после фазы активного бунта наступает фаза принятия ситуации. В момент бунта громкого плача или истерики помогут следующие рекомендации. Во-первых не теряйте самообладания, во-вторых не следует оставлять ребенка в ситуации истерики при расставании в детском саду, в третьих если ребенок реагирует на ваши слова отвлеките его, измените интонацию, привлечите внимание к чему-то новому, если ребенок вас не слышит, привлечите его к себе, ваши объятия помогут снять напряжение, затем разговаривайте с ребенком. Считается, что дети бурно реагирующие в первые дни, адаптируются лучше. Если истерики повторяются на протяжении длительного периода времени, то необходимо разбираться в причинах.

- Следующая реакция – отказ, ребенок не участвует в играх, не кушает, не разговаривает. В этом случае важно постоянно положительно настраивать ребенка на посещение детского сада, помогут адаптационные сказки. Перед сном разговаривайте с ребенком, давайте ему возможность сбросить накопившуюся энергию дома. Реакция отказа преодолима, но действовать нужно постепенно, нельзя давить на ребенка и заставлять его.
 - Следующий адаптационный механизм – регрессия (возврат в детство), удивляться не нужно, если ребенок начнет проявлять себя как малыш более раннего возраста. К окончанию адаптационного периода это пройдет, специальной коррекции не требуется, важно в этот период уделять больше внимания ребенку.
7. Также, постарайтесь, чтобы в период адаптации в жизни ребенка не происходило других эмоционально напряженных ситуаций, как положительных, так и отрицательных. Походы на праздники, аттракционы и т.д. замените мирным пребыванием дома и спокойными играми. Постарайтесь чтобы в это время эмоциональный климат в семье был благополучным.
 8. Постарайтесь в период адаптации уделять малышу больше времени, выделите час вечером, перед сном, когда вы сможете наедине побеседовать с ребенком, просто побыть вместе, обнимайте детей в этот период чаще, чем обычно, ваши объятия сигнал для ребенка, что его любят и принимают. Хвалите его за достижения, отмечайте любые успехи в детском саду (ты молодец, сегодня не плакал) интересуйтесь у воспитателя об успехах ребенка и акцентируйте на них внимание дома, что касательно негативных ситуаций, то чем меньше вы будете реагировать на них, тем меньше они будут закрепляться в поведении ребенка.
 9. Период адаптации требует от родителей выдержки, для вас это тоже испытание, поэтому вам необходимо запастись внутренними ресурсами, которые помогут вам и вашим детям благополучно миновать этот период. Помните, что ваша чрезмерная тревожность передается малышу, если вас что-то беспокоит, поделитесь своими опасениями с воспитателем, педагогом-психологом. Не проявляйте тревожного поведения, спокойно уходите и оставляйте ребенка. Возможно мамам не следует сразу выходить на работу, а оставить время для адаптации ребенка.
 10. Придумайте ритуал прощания, который вы будете повторять каждый день, несколько слов, которые каждое утро вы будете проговаривать ребенку. Это поможет ребенку чувствовать предсказуемость ситуации. Неопределенность пугает детей.
 11. Еще пару слов хотелось бы сказать вот о чем, детская психика еще очень нежная и ранимая, но у детей существуют два замечательных механизма,

которые помогают им справляться практически с любыми трудностями – это сон и игра. Сон продолжительностью 12 часов помогает ребенку снять стрессовый фактор, поэтому нельзя пренебрегать ночным и дневным сном, дети должны ложиться спать вовремя, необходимо создать ритуал отхода ко сну. В период адаптации постарайтесь, чтобы малыш не засыпал в комнате один (вы можете почитать, спеть колыбельную, поговорить и т.д.). Второй механизм – это игра, она является для ребенка важнейшим занятием, в игре ребенок проигрывает психотравмирующие ситуации, вырабатывает новое поведение, учиться общаться и т.д. Но это касается только игры в живой деятельности.

12. И еще важный момент, ребенок должен видеть и чувствовать, что вы доверяете и хорошо относитесь к тому взрослому (воспитателю), с которым вы оставляете ребенка, будьте последовательны в этом вопросе, и дома при ребенке не обсуждайте педагогов даже если вам что-то не нравится, недопустимо чтобы ребенок был включен в ситуацию негативного отношения к взрослому, с которым он проводит целый день. Эти ситуации взрослые должны решать без участия детей.
13. Для более успешной адаптации, привыкания ребенка к детскому саду важно помнить о принципе постепенности и постоянства, важно, чтобы посещение детского сада не прерывалось, исключение составляет болезнь.
14. В случае, если родители решают оставить ребенка дома, обговаривать это необходимо заранее вечером. Если утром вы собираетесь в детский сад, а ребенок капризничает, не нужно менять своих планов в связи с детскими капризами. Таким образом, вы можете сформировать стиль поведения ребенка, который позволит ему вами манипулировать.

В завершении хотелось бы вам пожелать, чтобы период адаптации прошел успешно и ребенок запомнил время пребывания в детском саду как самый счастливый период своего детства.

Спасибо за внимание. Если у вас будут вопросы, готова на них ответить в кабинете психолога.