

# Адаптация детей в детском саду

*консультация для родителей*



Подготовила:  
педагог-психолог  
Зайцева Е.В.

**Наш малыш - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже немного подрос, начал ходить, бегать и говорить. Пора отдавать в детский сад!**

Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух месяцев.

**Любая адаптация идет на двух уровнях:**

- Физическом
- Психологическом



## **На *физическом* уровне малышу надо привыкнуть:**

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам ( необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.

## **На *психологическом* уровне малышу стоит привыкнуть:**

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.

## **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: УСТАЛОСТЬ**

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость:

- Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи;
- Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних; Каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.



Заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

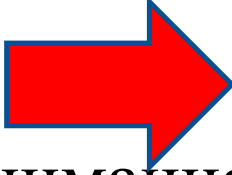
Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен → Резкая его смена – это стресс

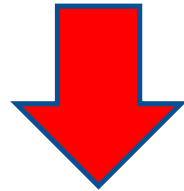
Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.



# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью.

Длительное недосыпание  причина плаксивости, ослабления внимания, памяти.



Дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми, снижается аппетит и сопротивляемость организма к заболеваниям.

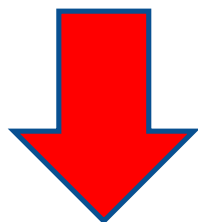
# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

- Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;
- Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает, бывает вял и пассивен;
- Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения;
- Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно;
- Одежда должна быть простой, чтобы ребенок мог самостоятельно легко снимать и надевать ее.



# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!

- Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.
- Важно, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.



Чем лучше эти навыки развиты, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт ребенок испытывает вдали от мамы в незнакомом коллективе.



# Но!

Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому саду, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу.

- Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;
- Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;
- Если по возвращении домой из сада ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано

 ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил.



## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической.

У него уже достаточно новых впечатлений.



## **Отложите на время все нововведения:**

- Не подходящий момент, чтобы менять няню;
- Делать в квартире ремонт;
- Устраивать кроху в новый кружок и т.д.

## **Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку:**

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ

- Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»
- Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;
- Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

# Признаки успешной адаптации к детскому саду:

- Нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне;
- Хороший аппетит;
- Нормальное поведение. Дома ведет себя как обычно — не цепляется за маму, не бегает, не капризничает;
- Нормальное настроение;
- Легко просыпается по утрам;
- Есть желание идти в детский сад.



## Признаки дизадаптации к детскому саду:

- Нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок;
- Нарушение аппетита. Отказывается от еды, есть мало, жалуется на боли в животе;
- Появление вялости, капризности;
- Появление агрессивности, часто меняется настроение;
- Ребенок стал чаще болеть.

## Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



**Будьте терпеливы, проявляйте  
понимание и проницательность. И  
очень скоро детский сад  
превратится для малыша в уютный,  
хорошо знакомый и привычный  
мир!**

