

## **Методические рекомендации для родителей по адаптации детей раннего дошкольного возраста «Как помочь малышу адаптироваться к детскому саду?»**

Памятка для родителей ««Как помочь малышу адаптироваться к детскому саду?». В данном материале собраны советы для родителей, которые помогут ребенку безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения.

### **Как помочь малышу адаптироваться к детскому саду?**

С чего начинается детский сад? Как это ни странно, но детский сад начинается с разлуки, с прощания матери с ребенком, с того момента, когда он остается в одиночестве с чужой женщиной и незнакомыми детьми. Следовательно, нам, родителям, нужно подготовить и себя, и малыша к этому сложному испытанию.

Давайте начнем сами с себя. В том, что малыш скорчился и упорно не желает отпустить руку матери, часто виновны мы сами. Мы в колебании, не уходим и ожидаем чего-то: «Вот он плачет, вот ни с кем не играет...».

Прекратите! Настройте себя оптимистично, даже если ваш собственный опыт посещения дошкольного учреждения был далеко не приятным. В конечном итоге, дошкольное учреждение — это неотъемлемая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и печальные моменты.



### **Неоспоримые достоинства**

Основное преимущество детского учреждения в том, что ребенок имеет возможность общаться с ровесниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества.

Всё это готовит ребенка к дальнейшей жизни. В данное время происходит формирование личности, закладываются основные жизненные ценности.

### **Неизбежные недостатки**

Помимо позитивного опыта взаимодействия, малыш приобретает и негативные образцы поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие — командовать и указывать,

третьи — подчиняться.

Восьми часов крайнего напряжения всех сил маленький человек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым.

В результате такого перенапряжения ребенок заболевает. Частые простуды — неизбежный спутник детсадовского ребенка.

Безусловно, было бы идеально приводить в детский сад ребенка в возрасте 4- 5 лет на полдня. Но, к сожалению, мало какая работающая мать сегодня может себе этого позволить.



## Готовимся к первому дню в детском саду

Начните издалека. К мысли о детском саде, необходимости его посещения ребёнка надо подготовить заранее. Однако это не означает, что следует обсуждать это ежедневно, не превращайте эту ситуацию в трудность.

Поделитесь с ребенком информацией об детском учреждении, о том, что там много детишек, новых игрушек, качелей и прочих атрибутов. При возможности, отправьтесь в детский сад, поиграйте на игровой площадке, познакомьтесь с педагогами.

Внушите ребенку чувство радостного предвкушения.

В одно и то же время приготовьте его к грядущему расставанию. Осуществляйте краткосрочные расставания (в торговый центр, на рабочее место). Придумайте свой обряд прощания. Малыш должен быть убежден в том, что вы всегда вернётесь! В начальные периоды побудьте с ним немного времени в детском учреждении, не уходите сразу. При прощании, не забудьте сказать о том, что вернётесь за ним. Обычно, многие ребята через некоторое время привыкают к новым условиям.

Перед тем, как ребенок пойдет в детский сад, крайне важно способствовать формированию у ребенка чувства уверенности в самого себя, а это невозможно без развития самостоятельности. Следите за ребенком, насколько он самостоятельно может одеваться, использовать горшок, питаться, развлекаться. Помогите ему освоить все эти аспекты.



Поиграйте с малышом в игру «Давай познакомимся, поиграем?», игры-роли помогают ребенку научиться общаться, выражать свои мысли, формулировать фразы. Коммуникабельный и веселый ребенок в детском саду может оказаться молчаливым. Невозможно точно прогнозировать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.

### Как скоро ребёнок привыкнет к детскому саду?

Средний период адаптации к дошкольному учреждению, по мнению экспертов, составляет в раннем детстве 7—10 дней, в трехлетнем возрасте — 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. В общем, чем старше ребёнок, тем более продолжительно он адаптируется к новым условиям.

Психологи утверждают, что индивидуальные особенности адаптации ребёнка к новой обстановке зависят от различных аспектов: типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду.

Дети с ослабленным здоровьем, склонные к быстрому утомлению от шума, с трудностями с засыпанием в дневное время, и с низким аппетитом, испытывают максимальные препятствия в процессе адаптации. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные.

Более легко приспосабливаются к изменениям сангвиники и холерика, в то время как флегматики и меланхолики испытывают большие трудности в этом.

Родителям важно осведомляться, что некоторые дети не могут адаптироваться к детскому учреждению. Симптомы тревоги, указывающие на эмоциональные проблемы ребёнка, о том, что он страдает в условиях детского сада, трудно переносит отделение от

матери, являются стойкое нежелание посещать детский сад, плач, проказы по утрам, частые заболевания, плохой аппетит, беспокойный сон. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей возможно возникновение нервных признаков, таких как грызение ногтей, нервные тики и заикание.

### **Почему дети так часто болеют в детском саду**

Помимо психологической подготовки ваш ребенок должен быть подготовлен к этому трудному испытанию и физически. Каждый ребёнок перед походом в дошкольное учреждение обязан пройти медицинский осмотр и сдать анализы.

Итак, детский врач подтвердил, что ваш ребёнок готов к пребыванию в дошкольном учреждении. Прекрасно! Однако это совсем не означает, что ребенок не заболеет. Все матери стремятся узнать решение на один и тот же вопрос: «Почему дети так часто заболевают?».

Детский организм сталкивается с незнакомыми микробами, инфекциями. Иммунная система формируется, и процесс этот сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит «тренировка» иммунитета.



Однако почему это случается так часто? Этот вопрос разьяснят специалисты по психологии. Адаптация обычно происходит не легко с множеством негативных изменений в организме ребенка. Ребенок находится в уникальном состоянии, которое психологи определяют «Третьим состоянием» между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Всё зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором будущем вы забудете о неблагоприятных изменениях адаптационного процесса и о том, что вас

тревожит сегодня. Это будет свидетельствовать о простой или благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, ребёнок, очевидно, испытает срыв и, вероятно, заболеет.

### **Как укрепит защитные силы организма?**

Лучший метод уклониться от многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду - закаливание. Начинать процедуры закаливания наилучше в летний период. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком.

Важно, не забросить это «полезное дело», когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.



## Советы психологов на период адаптации

### 1. Неполный день



Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Рекомендуется в начальный период забирать его в момент, когда он еще не утомился. Постепенно увеличивайте продолжительность пребывания в саду.

### 2. Личная гигиена

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома — тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья.



### 3. Еда



Не привыкайте детей к перекусам, а придерживайтесь графика приема пищи. Организм ребенка привыкает к перекусам и в детском саду он может испытывать нехватку этого. Питается ли малыш самостоятельно или ему необходима поддержка? Уверенно пользуется: ложкой и вилкой? Обсудите все указанные проблемы с педагогами, чтобы деликатно и результативно внедрить атмосферу детского учреждения.

### 4. Сон

Часто родители уверены, что ребенку не требуется дневной отдых, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто падают от усталости.



### 5. Одежда



Одежда должна быть удобной и приятной для тела. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным или, чтобы он не боялся запачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство замков. Пожалуйста, обратите внимание на удобство способов закрытия. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно.

## 6. Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только игрушки, которыми он готов поделиться, чтобы их утрата или повреждение не вызвало истерику. Помните, в процессе адаптации излишние потрясения ребенку совершенно не нужны.



## 7. Расставание



Большинство детей рыдают при прощании. Их приходится продолжительное время уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. При условии, что он быстро успокаивается, не печалится, то, скорее всего, причина в обряде прощания. Требуется придумать или изменить обряд, чтобы малышу было проще с вас отпустить.

## 8. Не обманывайте ребенка

Ложь — даже в случае изменения ваших нам планов — может превратиться в серьезную реальность для ребенка, подорвать его веру в вас и сорвать все усилия по удачной адаптации в детском саду. Вследствие этого, если сомневаетесь, сможете ли сдержать свою обязанность - лучше забрать малыша раньше без предварительного уведомления — это окажется для него приятным неожиданным сюрпризом.



В завершение хотелось бы сказать всем родителям: Ваша нежность поддержит малыша в преодолении этого сложного периода. Проявите ребенку, что он для вас наиважнейшее создание на планете, и ни на миг не дайте ему сомневаться в этом.

