



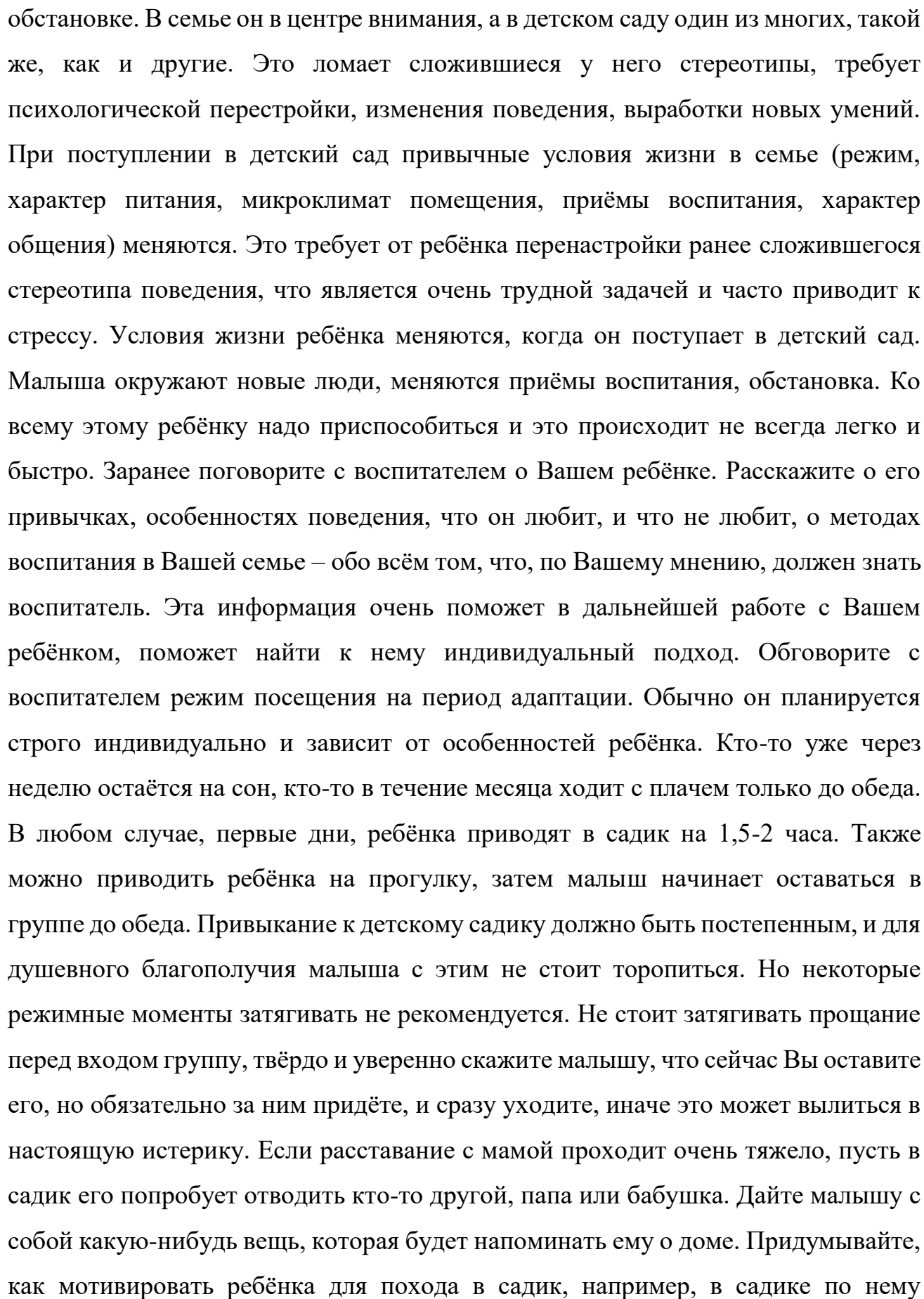
«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ В ДЕТСКОМУ САДУ»

Уважаемые родители!

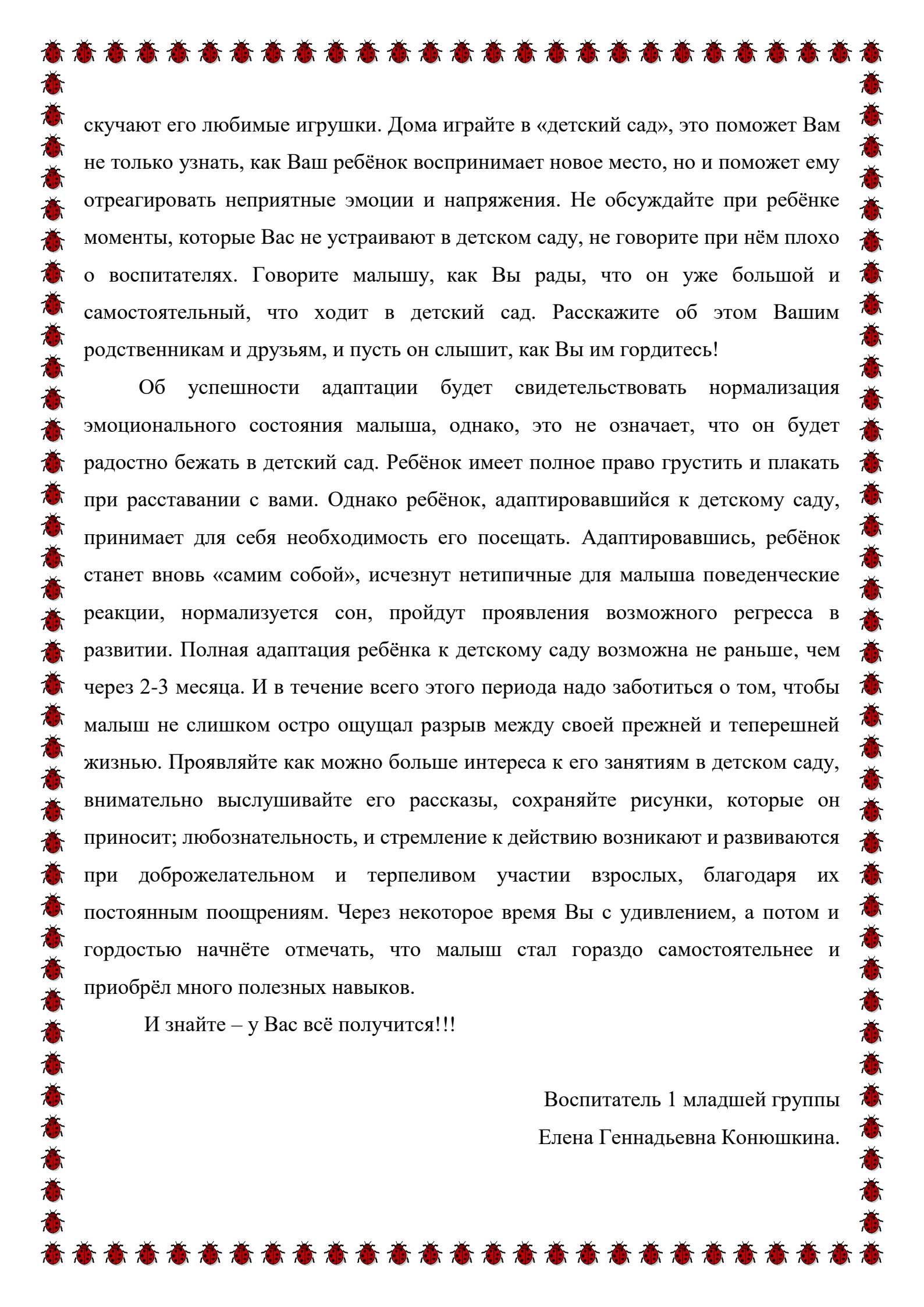
Кажется, только недавно Вы принесли своего малыша из роддома, ещё вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время пролетело незаметно, за приятными, но всё-таки хлопотами, и вот уже маме пора выходить на работу – а это значит, что пришло время отдавать малыша в детский сад. У каждой мамы задолго до этого момента возникает страх и неуверенность: как мой, такой домашний, единственный и любимый малыш останется без меня в незнакомой для него обстановке? Что ждёт малыша за стенами детского садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть...

Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на пять лет детский сад станет частью Вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребёнка. Поэтому очень важно, сможет ли Ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом – задача не только воспитателей. В первую очередь – это забота мамы и папы! Самое главное – Ваше эмоциональное состояние. Принимаете ли Вы для себя то, что Ваш ребёнок будет посещать детский сад. Если Вы негативно относитесь к детскому саду, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребёнка, и не ждёте от садика ничего хорошего – Ваш ребёнок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для Вас садик – это новый этап в жизни Вашего ребёнка, Вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребёнку в саду будет хорошо – эти же чувства будут передаваться и ему.

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей – потребность в безопасности и защищённости. Малыш впервые остаётся без близких людей в незнакомой



обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. При поступлении в детский сад привычные условия жизни в семье (режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер общения) меняются. Это требует от ребёнка перенастройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. Условия жизни ребёнка меняются, когда он поступает в детский сад. Малыша окружают новые люди, меняются приёмы воспитания, обстановка. Ко всему этому ребёнку надо приспособиться и это происходит не всегда легко и быстро. Заранее поговорите с воспитателем о Вашем ребёнке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит, и что не любит, о методах воспитания в Вашей семье – обо всём том, что, по Вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с Вашем ребёнком, поможет найти к нему индивидуальный подход. Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребёнка. Кто-то уже через неделю остаётся на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда. В любом случае, первые дни, ребёнка приводят в садик на 1,5-2 часа. Также можно приводить ребёнка на прогулку, затем малыш начинает оставаться в группе до обеда. Привыкание к детскому садiku должно быть постепенным, и для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться. Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит затягивать прощание перед входом в группу, твёрдо и уверенно скажите малышу, что сейчас Вы оставите его, но обязательно за ним придёте, и сразу уходите, иначе это может вылиться в настоящую истерику. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой, папа или бабушка. Дайте малышу с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать ему о доме. Придумывайте, как мотивировать ребёнка для похода в садик, например, в садике по нему



скучают его любимые игрушки. Дома играйте в «детский сад», это поможет Вам не только узнать, как Ваш ребёнок воспринимает новое место, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжения. Не обсуждайте при ребёнке моменты, которые Вас не устраивают в детском саду, не говорите при нём плохо о воспитателях. Говорите малышу, как Вы рады, что он уже большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом Вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как Вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния малыша, однако, это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребёнок имеет полное право грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребёнок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещать. Адаптировавшись, ребёнок станет вновь «самим собой», исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции, нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии. Полная адаптация ребёнка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы малыш не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки, которые он приносит; любознательность, и стремление к действию возникают и развиваются при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время Вы с удивлением, а потом и гордостью начнёте отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрёл много полезных навыков.

И знайте – у Вас всё получится!!!

Воспитатель 1 младшей группы
Елена Геннадьевна Конюшкина.