



Рекомендации для родителей по подготовке детей раннего возраста к детскому саду.

Прежде чем мы с вами рассмотрим перечень рекомендаций в период адаптации ребенка в детском саду, предлагаем подумать, а можно ли как-то подготовить малыша к этому важному этапу в его развитии еще до начала его посещения?

Итак, вы ожидаете получения путевки в ДОО, ваш отпуск по уходу за ребенком приближается к завершению, планируете выход на работу. Ваш малыш растет и развивается, каждый день он приобретает новые навыки, делает удивительные для себя открытия, при этом рядом всегда мама, которая для него является практически центром Вселенной! Вы все чаще задаетесь вопросом, готов ли ваш ребенок уже оставаться без вас, будет ли ему сложно, когда он будет посещать детский сад, какие эмоции он будет испытывать, и с какими трудностями вы сами столкнетесь?

Есть такое мнение, что, прежде всего, нужно понимать, готов ли сам родитель отдать своего ребенка в садик или для него это событие представляется чем-то не очень желанным на данном этапе, но в то же время неизбежным. Задайтесь этим вопросом. Если вы сами еще полны сомнений, тревог, то, скорее всего стрессовые ситуации будут повторяться изо дня в день, и они могут затянуться на более длительный период, чем вы могли изначально предположить. Что же вы можете предпринять, чтобы избежать этого?

Во-первых, нужно понимать, что дошкольное образовательное учреждение – это не просто место, где будет осуществляться присмотр и уход за вашим ребенком, но в первую очередь, это центр развития вашего



малыша. Это касается не только различных занятий, которые проводятся педагогами ДООУ в рамках образовательной программы, и на которые родители, как правило, всегда делают большой акцент, называя причины, зачем нужно водить в детский сад. А прежде всего, это место, где ваш малыш научиться дружить, общаться со своими сверстниками, проявлять самостоятельность, принимать решения в различных ситуациях, развивать свою фантазию без ваших родительских советов и подсказок! Это его первый и настоящий самостоятельный шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о своей социальной роли в этом обществе.

Какие же реальные действия можно осуществить, чтобы подготовить себя и вашего малыша к регулярному посещению группы детского сада заранее?

Вам нужно сформировать у ребенка положительный образ того, что с чем предстоит столкнуться в ближайшем будущем. Даже если он совсем кроха, после полуторагодовалого возраста ваш малыш уже способен воспринимать информацию, которую вы ему даете, особенно если вы это делаете на регулярной основе, изо дня в день.

Вы можете ему рассказывать, что скоро ему предстоит пойти в детский садик, там его будут ждать новые друзья, интересные игры, рассказывать, что там есть воспитатели, с которыми весело и интересно можно провести время, поиграть, погулять, а также попросить помощи, если это понадобится. Расскажите, что мама скоро будет уходить на работу, а малыш пока в это время поиграет в детском саду с друзьями, но мама и папа обязательно скоро за ним придут, и они вместе поедут домой и т.п. Можно дома периодически организовывать своего рода сюжетно-ролевые игры в детский сад с куклами и игрушками, ребенок может побывать в

роли воспитателя. Можно на прогулках почаще проходит мимо потенциального ДОО, показывать и рассказывать ребенку, что же там происходит, как дети весело и дружно играют там, чем занимаются, как много там новых и интересных игрушек. Можно рассказывать малышу о режиме детского сада – в какой последовательности в детском саду проходит день. Чем подробнее вы сможете донести до ребенка, что же будет происходить в детском саду, тем более увереннее и спокойнее он будет себя чувствовать далее. Когда ожидаемое событие происходит так, как заранее обещано ребенку, различные опасения и тревоги не будут посещать его мысли.

Однако одновременно с этим нужно не перестараться – не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

А какие же действия можно предпринимать дома, чтобы помочь малышу минимизировать стрессовые ситуации, которые могут возникнуть в первый год посещения группы детского сада?



Очень многие родители стараются максимально помочь ребенку, когда он испытывает трудности в своих повседневных делах, например, надеть обувь, застегнуть молнию на куртке, намылить ручки, достать самому полотенце, да что уж там говорить, некоторые кормят с ложки или докармливают до трех лет, а то и дольше, дают пить из детских поильников, чтобы ребенок не облился, пристально следят, чтобы на улице малыш не испачкался и не карабкался по «очень опасным» горкам и различным препятствиям. Преодолейте свои тревоги, наберитесь терпения и дайте возможность, малышу проявить больше самостоятельности! Пусть он наденет носки шиворот-навыворот, прольет из стаканчика

сок на футболку, измажется в краске. Но выполняя эти действия изо дня в день сам, он научится, набирается опыта. Это очень ценно! Гораздо ценнее, чем чистая футболка или идеально правильно надетые вещи. Да, вам придется гораздо больше времени тратить в ожидании, пока ваш малыш справится с тем или иным действием, быстрее всегда сделать самому. Но зато потом он испытывает гораздо меньше стресса, если, придя в детский сад, он уже сможет сам кушать, одеваться, обуваться и т.п.

Учите ребенка на собственном примере, как можно познакомиться со сверстниками, что нужно делать, чтобы начать общение, какие простые фразы можно использовать при этом. Процесс социализации в детском саду



пройдет гораздо успешнее, если ваш ребенок уже будет обладать необходимыми навыками, чтобы быстро наладить контакт с другими детьми, завести близких друзей, не бояться подойти к воспитателю с просьбой, обратиться за помощью к

помощнику воспитателя. Для этого разыгрывайте дома бытовые ситуации, которые могут возникать в группе детского сада, используйте в речи простые фразы (просьбы, вопросы), которыми сможет в дальнейшем воспользоваться малыш. Например, такие как «дай, пожалуйста», «подай салфетку», «принеси (дай) игрушку», «застегни куртку» и т.п. Объясняя нормы и требования общества, вы способствуете тому, что процесс социализации проходил успешно.

Физическая подготовленность и общее состояние здоровья ребенка, также является одним из первостепенных факторов, которые влияют на успешную адаптацию. Что можно предпринять в этом направлении? Вовлекайте ребенка в игры с применением элементарных физических упражнений таких, как бег, ходьба с препятствиями, ходьба по бордюру, прыжки. Играйте вместе с малышом в мяч, обручи, ленты. Всё это может превратить обычную прогулку в захватывающую игру, в которой даже может

присутствовать соревновательный момент (кто выполнит то или иное действие лучше, быстрее, кто более ловкий).

Но вот наступает момент и в ваших руках путевка в детский сад! Конечно же, это очень волнительное и важное событие и новый этап в жизни вашей семьи. Теперь давайте более подробно разберем некоторые моменты и сложности, с которыми могут столкнуться родители на этапе адаптации ребенка к детскому саду, а также рассмотрим советы воспитателей, которые могут облегчить вам этот процесс. Конечно же, каждый ребенок индивидуален и то, что подходит одному, может не подойти вам. Есть некоторые нюансы, с которыми сталкивается почти каждый родитель. Надеемся, что ваша адаптация пройдет успешно, и ваш малыш с радостью и большим интересом будет посещать детский сад!

Очень важно познакомиться с воспитателями и их помощниками, которые будут работать с вашим ребенком. Как минимум, вы можете обсудить с ними особенности характера малыша, рассказать о своих пожеланиях в общении с ним, возможно, есть какие-то нюансы физического развития, о которых должны знать педагоги и которые помогут воспитателям на начальном этапе найти подход к ребенку. Длительность адаптационного периода у каждого ребенка может варьироваться, кому-то понадобится очень плавно и постепенно в течение нескольких месяцев увеличивать время пребывания в группе детского сада, а кто-то справится и за пару недель. Воспитатель сам подскажет вам, когда лучше начать оставлять ребенка на более длительное время, на тихий час, до вечера. Здесь можно отметить ещё одну особенность. Бывает, что



на ваше удивление в самые первые дни посещения малыш с радостью и интересом идет в детский сад, но через неделю эта эйфория резко заканчивается и он начинает выражать протест. Многие родители начинают думать, что скорее произошло какое-то очень негативное

событие, раз ребенок вдруг так изменил свое поведение. На самом деле это как раз достаточно частое явление. По прошествии нескольких дней, получив новые впечатления, удовлетворив свое любопытство, ребенок начинает осознавать, что это не какое-то новое приключение, которое скоро закончится, а ему предстоит делать все это на постоянной основе – разлучаться с мамой, изо дня в день жить по режиму и т.п.

В адаптационный период очень важно уделять ребенку повышенное внимание после посещения сада дома и на прогулках, осуждать с ним, чем же интересным он занимался во время пребывания в группе, вечером будет не лишним напоминать о садике, о ребятах, о воспитателе. Самое главное – не нужно воспринимать слезы, как некую травму вселенского масштаба, ведь ребенок еще не умеет реагировать иначе, так ему легче всего выразить свои эмоции, когда его что-то беспокоит, когда происходит какое-то новое событие. Многие мамы утром с трудом сами сдерживают слезы, когда ребенок уходит в группу. Слишком долгое прощание может навредить процессу. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и «передать» в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно



дети, особенно ясельного возраста, плачут 5-10 минут и успокаиваются. Если же вам очень сложно самим быть сдержанной при разлуке с малышом, лучше этот процесс переложить на плечи папы, например. Как правило, мужчинам проще сдержать свои эмоции при ребенке, ведь мамины слезы и подавленное настроение еще сильнее усугубит ситуацию, и ребенок может впасть в панику еще сильнее. И здесь уговоры и доводы воспитателя, который пытается войти в контакт с пришедшим, практически бесполезны.

Часто сложным для ребенка на первом этапе оказывается соблюдать режим. В этом плане тоже можно подготовить

заблаговременно. Далеко не все дети встают рано утром, спят в одно и то же время днем. В последнее время вообще наблюдается тенденция, что дневной сон у ребенка дома отсутствует с ранних лет либо это происходит каждый раз в разное время. Вы должны учитывать, что здесь индивидуальный подход к ребенку применять практически невозможно. В связи с чем, например, тихий час для детей, кто дома днем не приучен спать, может превратиться в пытку. Поэтому дома вы можете за 2-3 месяца начать постепенно подстраивать режим дня на новый лад.

Еда в детском саду тоже может отличаться от меню, к которому ребенок привык в домашних условиях, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребенка, приучая его к обычной и здоровой пище – супам, кашам, салатам и т.д.

Если у малыша дома есть любимая игрушка или вещь, будет правильным, если вы разрешите брать ее с собой в детский сад. Для него это как частичка дома, знакомый образ, который «согреет» и успокоит, когда становится тревожно. Даже если вашему ребенку захочется взять из дома какой-то на первый взгляд непонятный с вашей точки зрения предмет (кусочек пластилина, тряпочку, кубик), не отказывайте ему. Со временем такая потребность исчезнет, когда он полностью адаптируется.

После посещения детского сада можно не только расспросить ребенка о его времяпровождении (а очень часто родители в основном спрашивают, что давали покушать, откуда ссадина, почему грязные коленки), но и в первую очередь, поинтересоваться, что же новое он узнал на занятии, что происходило в процессе игры и общения со сверстниками, а также поговорить о трудностях, которые могут возникнуть в течение дня.

Обговорите, как и к кому ребенок может обратиться за помощью, с помощью каких фраз он может это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойти к няне и скажи: «Дайте, пожалуйста,



воды». Если захочешь в туалет на прогулке, подойди к воспитателю и скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать». Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребенка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.



Адаптационный период для каждого ребенка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными

обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребенка – это также протест на родительскую компетентность, показатель того, насколько родители готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе

Малыш учится приобретать опыт построения отношений с миром и вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребенка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями, придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый настрой.

Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада. Если вам нужна квалифицированная помощь, психолог детского сада или старший воспитатель всегда выслушает вас и даст профессиональные рекомендации.

Подготовила старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №7» Шишина Наталья Петровна.

Материал взят из пособия «Психолого – педагогическое сопровождение семей, имеющих детей раннего возраста, в консультационном центре дошкольной образовательной организации», Краснодар, 2024г