

Памятка для родителей

«Адаптация ребёнка раннего возраста к детскому саду»



Адаптация — это процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на физиологическом, социальном и психологическом уровнях. Чтобы облегчить переход ребёнка из семьи в детский сад, важна поддержка родителей и правильная подготовка.

Предварительная подготовка (за 3–4 месяца до начала посещения сада)

-Рассказывайте о детском саде. Объясняйте, что это место, где дети играют, гуляют, едят вместе. Придумывайте истории или сказки, где любимый персонаж ребёнка идёт в садик.

-Познакомьте ребёнка с садом. Приводите на прогулку на территорию, показывайте группу, кроватку, познакомьте с воспитателями.

-Играйте в «детский сад» дома. Пусть ребёнок научится знакомиться, вступать в игру. Соблюдайте в игре режимные моменты.

-Приучайте к общению. Водите на детские площадки, в гости, приглашайте друзей. Поощряйте контакты со сверстниками.

-Оставьте ребёнка с другими взрослыми (бабушкой, дедушкой, тётей) сначала ненадолго, затем увеличивайте время.



Навыки, которые нужно сформировать до начала посещения сада

- ✓ Умение есть ложкой, держать чашку, пить из неё.
- ✓ Навыки гигиены: мыть руки с мылом, умываться, вытирать лицо и руки полотенцем, сморкаться, пользоваться носовым платком.
- ✓ Умение проситься на горшок (для детей старше 1,5–2 лет).
- ✓ Базовые навыки самообслуживания: пытаться одеваться и раздеваться, класть обувь и вешать одежду на место. Умение сообщать о своих потребностях словами или жестами.

- ✓ Знание элементарных правил общения: как поздороваться, попрощаться, попросить или дать что-то другому, вежливо отказаться.

Режим и питание

-**Приблизьте домашний режим к режиму сада.** Узнайте расписание в детском саду и постепенно переводите ребёнка на аналогичный график за 1–2 месяца до начала посещения.

-**Скорректируйте рацион.** Приучайте ребёнка к еде, которая есть в меню сада.

- **В выходные соблюдайте тот же режим, что и в саду.**

Начало посещения сада

-**Начинайте с короткого времени.** В первые дни ребёнок должен оставаться в группе 1–2 часа, затем до обеда, потом до дневного сна и только через 2–3 недели — на полный день. Не оставляйте ребёнка последним. Дети тяжело переживают, когда все уже ушли, а они остаются.

-**Отдавайте ребёнка воспитателю спокойно.** Не стойте у дверей, не подсматривайте в окно. Не обсуждайте при ребёнке проблемы, касающиеся сада.

-**Не пугайте ребёнка детским садом и не используйте его как угрозу.**

Поддержка в период адаптации

-**Эмоционально поддерживайте малыша.** Чаще обнимайте, целуйте, хвалите за хорошее поведение. Проводите больше времени вместе в выходные.

-**Слушайте ребёнка.** Когда он с вами разговаривает, слушайте внимательно. Если видите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный разговор» — комментируйте его действия. Поощряйте игры с другими детьми, творческую деятельность (лепка, рисование).

-**Уменьшите нагрузку.** В период адаптации ограничьте просмотр телевизора, посещение гостей и новые события — у ребёнка и так достаточно новизны.

-**Дайте возможность «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке.** Не ругайте за то, что он громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.



Взаимодействие с воспитателем

- ✓ Расскажите об индивидуальных особенностях ребёнка: что ему нравится и не нравится, в какой помощи он нуждается, какие методы поощрения и наказания для него приемлемы.
- ✓ Регулярно общайтесь с воспитателем. Спрашивайте о поведении и эмоциональном состоянии ребёнка, обсуждайте рекомендации.
- ✓ Сообщайте воспитателю о любых изменениях в распорядке дня ребёнка, которые могут повлиять на его поведение (недосып, стресс в семье и т. д.).

Важные предостережения

- ✓ Не забирайте ребёнка сразу, если он капризничает. Обычно адаптация длится 2–3 недели. Пройдёт время — и ребёнок привыкнет.
- ✓ Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.
- ✓ Не снижайте внимание к ребёнку — продолжайте играть, читать, общаться.
- ✓ Не отправляйте больного ребёнка в сад.
- ✓ Не давайте слишком дорогие игрушки. Если ребёнок потеряет или сломает её, не будьте к нему слишком строги.

Помните: адаптация — это тест для родителей. Важно быть терпеливыми, поддерживать ребёнка и помогать ему преодолевать трудности. Положительные эмоции от посещения сада станут главным противовесом негативным переживаниям.



Подготовила старший воспитатель Шишина Н.П.