

## **Рекомендации родителям: «Как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду»**

**Подготовила:**  
Педагог-психолог МБДОУ №3  
Боровик Светлана Анатольевна.

Впервые попав в детский сад, малыш оказывается в ситуации неопределенности: непонятно, чего ожидать от нового места, так много незнакомых людей, когда мама придет и заберут ли его домой. У ребенка повышается тревожность, которая тормозит его игровую и познавательную деятельность, осложняет общение с окружающими.

В разной степени все дети сталкиваются с трудностями адаптации к детскому саду. Как будет протекать этот процесс, во многом зависит от взрослых. Задача родителей – быть готовыми «отпустить» ребенка и помочь ему в первые недели привыкания к новому месту.

Как облегчить процесс привыкания ребенка к детскому саду:

- Совершайте ознакомительные прогулки в детский сад. Полезно сделать это в тот момент, когда за детьми приходят родители. Малыш сможет увидеть, что в детский сад ходят не «навсегда». Такое наглядное понимание поможет ему меньше тревожиться.
- Начиная подготовку ребенка к походу в детский сад, придерживайтесь близкого действующему в детском саду режима дня.
- Увеличьте круг общения вашего малыша с взрослыми и детьми.
- Заранее познакомьте ребенка с воспитателями, чтобы он не остался в саду с незнакомыми людьми, а также с помещением (с игровой комнатой, спальней, туалетом и т. д., со всем распорядком дня в детском саду).
- Поиграйте в детский сад дома. Так события, которые ожидают его в будущем, станут более определенными, это поможет снизить тревогу.
- Заранее подготовьте детский гардероб.
- Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа.
- Проводя ребенка в детский сад, старайтесь переключать его внимание на воспитателя. Покажите ребенку, что это тот человек, которому можно доверять и при необходимости обратиться за помощью. Так ребенок почувствует, что здесь о нем позаботятся, это ускорит процесс адаптации.
- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам.
- Для расставания и встречи хорошо придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку, помахать рукой на прощанье и т. д.). Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в магазин за покупками» или «Я иду на работу печатать на компьютере»). Скажите ребенку точно, когда вы вернетесь.
- Не опаздывайте, если договорились с ребенком о конкретном времени, забирая его из детского сада.
- Старайтесь не делать перерывов в посещении.

- Встречаясь с ребенком вечером, поинтересуйтесь, что он делал, с кем играл и т. д.
  - Малыш, который отправился в детский сад, должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
  - Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша.
  - Избегайте посещения гостей и шумных развлечений (лишняя нагрузка на нервную систему).
  - Обеспечивайте выход эмоциональному напряжению (пусть ребенок бросает шарики в корзину, рвет газету и т. п.).
  - Укладывайте ребенка спать пораньше.
  - Старайтесь соблюдать режим детского сада даже в выходные дни.
  - Используйте элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями).
  - Старайтесь не напоминать ребенку о том, что завтра он снова пойдет в детский сад.
  - Предложите малышу поиграть с водой перед сном. Такие игры успокаивают нервную систему.
  - Чаще бывайте на свежем воздухе.
  - Запаситесь терпением, и детский сад станет привычным, уютным местом для вашего малыша.
- Успешной адаптации вам и вашему ребенку!

## **РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ И МАЛЫШУ СПКОЙНЕЕ РАССТАВАТЬСЯ ПО УТРАМ**

### **Что такое ритуал прощания.**

Ритуал прощания – ваши действия и слова, которые транслируют ребенку послы, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

### **Зачем ребенку ритуал прощания.**

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога, и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно.



### **Зачем вам ритуал прощания.**

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс.

В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

### **Как создать свой ритуал.**

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одними тем же способом. Чётко проговаривайте, во сколько вернётесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедаеть, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

## **НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ УСТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ**

### **Почему важно уметь раздеваться.**

Умеет ли ваш ребенок сам снимать носочки, колготки, шортики или юбочку, сандалики? Ребенок, который уже научился, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная – он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у ребенка может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.



### **Почему важно уметь вытирать попу.**

Умеет ли ваш ребенок пользоваться горшком? А самостоятельно вытирать попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тётя будет вытирать его попу, а он сделает это сам. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо после непрошенного поцелуя или не дают себя обнять? Они не идут на руки к посторонним людям, иногда даже к бабушкам и дедушкам. Это нормально, так дети демонстрируют границы собственного тела. Эти границы сейчас еще

формируются: «ко мне прикасаются только самые близкие, мама и папа», «это моё тело», «у меня есть интимные части тела, которые я никому не показываю».

### **Чем опасно нарушение личных границ ребёнка.**

Поверьте, испачканные трусики – это не конец света по сравнению с действиями взрослых против желания ребенка. Навык самостоятельно вытирать попу – важный этап сексуального воспитания, личные границы ребёнка должны сформироваться без нарушений. Во взрослом возрасте люди с нарушенными границами не могут отказать, даже если согласие не вписывается в их внутренние нормы. Они теряются перед хамом или агрессором. Это группа риска для физического, психологического и сексуального насилия.

## **РЕБЕНОК БУДЕТ МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ, ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЙДЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА**

### **Как физиология малыша связана с режимом дня.**

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребёнок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок, и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начинается обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребёнка повлияет смещённое время дневного сна.

### **Какого режима дня придерживаться.**



Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8:30, прогулка с 9:40 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:10 до 14:40, Полдник в 15:00, ужин в 16:15. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» - кортизона, гормона стресса.

### **Что нужно знать о периодах дневной выносливости.**

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснёт. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5-6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то 19:40 – 20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, а другой только - только через 6.

## **НАВЫКИ ДЕРЖАТЬ ЛОЖКУ И СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ ПОМОГУТ МАЛЫШУ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ**

### **Почему важно уметь держать ложку**

Продолжаем осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Ему не придется ждать, пока его покормит малознакомая тетя. Воспитатель и няня докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому задача родителей – помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.

### **Как учить малыша складывать одежду на стульчик**



Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребенка просить помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете учить ребенка, заодно протестируйте его одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь наша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть позже.

## **РЕБЕНОК САМ ЗАХОЧЕТ В ДЕТСКИЙ САД, ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО О НЕМ РАССКАЖЕТЕ**

### **Как начать разговаривать с малышом в детском саду**

Постарайтесь объяснить, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например: «Детский сад – это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

### **Что говорить ребенку и как часто**

Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мамы и папы ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не

живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада . напоминайте. Как ему повезло. Ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким. Как гордитесь им, ведь его взяли в садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться садиком.

### **Что рассказать о распорядке дня в детском саду**

Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, что будут делать дети после обеда.

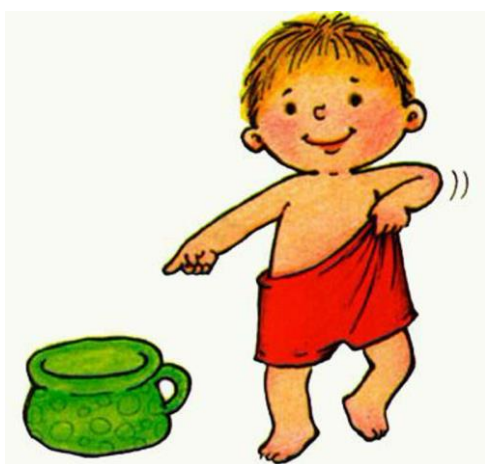
### **Что рассказать о трудностях в детском саду**

Спокойно расскажите, с какими возможными трудностями он столкнется и как их преодолеть. Например: «Если ты захочешь писать, скажи об этом тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том. Что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди.

## **ПЕРЕХОД НА ГОРШОК ОТ ПАМПЕРСОВ ПРОЙДЕТ БЕЗ СТРЕССА, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА**

### **Когда можно считать, что ребенок умеет пользоваться горшком**

Навык сформирован, только если ребенок без напоминаний, осознанно садится на горшок. Если вы каждый раз просите ребенка, используете определенные слова или звук воды – сформирован не навык, условный рефлекс. В стрессовой ситуации при адаптации к детскому саду ребенок начнет игнорировать горшок. То же самое, если ребенок только показывает, что хочет на горшок, но все за него делает мама.



### **Когда ребенок готов перейти на горшок**

В 18 месяцев ребенок начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это – вербально или жестами. Он дергает за штанишки, становится необычно сосредоточенным. Другие критерии – малыш умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки, проявляет негативные эмоции, когда на нем грязный подгузник, становится брезгливым.

### **Какие есть правила для горшка**

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и физиологически удобным для ребенка. Не ставьте горшок среди игрушек, не покупайте горшки с музыкой или подсветкой – он не должен ассоциироваться с игрой. Не передвигайте горшок, пусть он стоит на одном месте и днем, и ночью. Если ночью ребенок

просыпается по нужде, то идет к горшку на его обычном месте. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошности нельзя.

### **Как научить пользоваться горшком**

В многодетных семьях дети учатся садиться на горшок быстрее, потому что перед глазами есть пример старших братьев и сестер. Чтобы помочь ребенку, ходите в гости. Где есть малыш одного пола с вашим ребенком. На своем примере он покажет, что горшок – это удобно. Дома сажайте ребенка на горшок только при полном мочевом пузыре, чтобы сформировать связку «ощущение наполненности – горшок – мочеиспускание». Как только ребенок сам, без вашей просьбы, сходил на горшок, убирайте дневные памперсы и надевайте обычные трусики. Оставляйте ребенка на ночной сон без памперса только после двух недель без дневных промашек.

## **ПОЧЕМУ В ДЕТСКОМ САДУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С АДАПТАЦИЕЙ**

### **Как адаптация влияет на иммунитет.**

Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, и иммунитет малыша будет постепенно привыкать к чужеродной микрофлоре. Хуже, когда ребенок приходит в конце, когда в группе уже 20 детей. Иммунной системе новичка придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

### **Как родители влияют на адаптацию ребенка.**

Причина болезней может быть в психологии матери – так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад – решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взрослеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей, - адаптация пройдет успешно.

### **Какие типы поведения мамы мешают адаптации.**



Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в тех случаях. Первый – если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй – у маму нет возможности сидеть дома. Но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в садике – накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шансов повзрослеть и отделиться,

а ребенок подчиняется.

### **Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду**

В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.