

КОНСУЛЬТАЦИЯ «ПОМОЩЬ В АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ».

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспособливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспособляются (к новому члену семьи, к новой кровати, к новым родственникам).

К чему придется привыкать

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

1. **Расставание с родителями на долгое время.**
2. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.
3. **Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день.** С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.
4. **Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно.** Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.
5. **Бытовые моменты.** Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кровати. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.

Как минимизировать стресс

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи,** в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина,

какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.

2. Большой плюс к благополучной адаптации, если **ребенок уже умеет говорить**. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.
3. **Длительный подготовительный период** (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

Что входит в подготовку.

- **Информационное поле.** Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть не дидактическая беседа. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике»), «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для знакомства ребенка с местностью. Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.

- **Совместные подготовительные мероприятия.** Купите вместе одежду к садiku. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

- **Положительный настрой ребенка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»).
Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот

пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

- Настройка режима дня, который близок к детсадовскому. Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, директора или у другим мам, которые уже посещают этот садик.

Если вы подошли к садiku не подготовившись по режиму, договоритесь с воспитателем, что будете некоторое время приходить к девяти вместо восьми часов (будет ли это возможно, зависит от детского сада, от желания воспитателя помочь вам).

- Формирование навыков самообслуживания. Учим ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.

Воспитатель – это не просто человек, который следит за порядком в группе и безопасностью детей. Он принимает участие в обучении, воспитании. Задача воспитателя – помочь вновь прибывшим детям адаптироваться к новым для них условиям. Важно учитывать, что каждый воспитанник индивидуален, поэтому зачастую приходится находить к малышу особый подход. Некоторые детки адаптируются быстро. Они начинают общаться со сверстниками, хорошо слушаются воспитателя, принимают участие в играх и обучающих занятиях. Другие дошкольники переносят первые дни в саду очень плохо. У них могут быть истерики, нарушается сон, они могут отказываться от еды, не хотят общаться с другими детьми. Педагогу важно наблюдать за поведением и эмоциональным состоянием каждого воспитанника, особенно вновь поступившего.



В первый день лучше, если родители приведут малыша не в группу, а на прогулку, чтобы он мог познакомиться и поиграть с другими детьми.

Направления деятельности воспитателя:

- Создание благоприятной атмосферы в группе.
- Приобщение детей к общепринятым правилам.
- Охрана, укрепление здоровья.
- Формирование у дошкольника чувства уверенности.
- Воспитатель проводит с детьми игровые занятия, которые помогают социализироваться в группе, привыкнуть к новой обстановке.

Воспитатель с первых дней должен обеспечить ребенку максимальный комфорт, физический и психологический. Обращаться к детям надо по имени, но с другой стороны надо подчеркивать принадлежность к группе, например: «Ребята, давайте поиграем, Настя, а ты садись сюда». Непривычные действия надо объяснять, повторять многократно. Стараться обратить внимание детей друг на друга, чтобы они запомнили имена, начали общаться, играть вместе. Большое внимание уделяется детской игре – воспитатель руководит процессом, старается сделать так, чтобы каждый дошкольник проявлял активность. Но если малыш пока не хочет играть, не стоит его заставлять. В первое время посещение сада организуется не на полный день, а на несколько часов. Обычно через 7-10 дней большинство детей уже переходит на полный день. Дошкольник должен понимать, что он остается в саду не навсегда, а его родные скоро за ним придут. Если малыш плохо ест, кормить его насильно нельзя.



Особые трудности могут возникнуть с детьми 5-6 лет, которых отдали в сад сразу в подготовительную группу, чтобы они привыкли быть в коллективе перед школой. У

них есть навыки самообслуживания, они умеют проситься в туалет. Однако такие дети привыкли быть дома под присмотром родственников. Они могут стесняться о чем-то попросить, устают от шума, плохо запоминают имена сверстников. Такие дети могут не воспринимать себя как часть группы, не отличаются наблюдательностью по отношению к окружающим. Задача воспитателя – все показать, объяснить, помочь войти в коллектив.

Если дошкольник плачет:

- Разговаривать с ним спокойным, ровным голосом.
- Постараться отвлечь, заинтересовать игрушкой, которая находится в помещении группы.
- Сказать, что он может немного поиграть, после чего мама заберет его домой.
- Дошкольник должен чувствовать, что воспитатель – друг, которому можно доверять и рядом с ним безопасно.



Адаптация – сложный период для детей и их родителей. Чуткое отношение, профессионализм, индивидуальный подход к каждому воспитаннику позволят создать

в группе благоприятную атмосферу, а малышам привыкнуть к чужой для них обстановке.