

# *ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ*



Подготовила материал  
педагог-психолог ГБДОУ №130  
Гачевская Наталья Анатольевна

Ваш малыш подрос, и вы приняли решение о том, что ему нужно поступать в детский сад. Это значит, что скоро его жизнь заметно изменится, начиная с необходимости расставаться с мамой и закачивая режимом дня и питания. Именно в ваших руках сделать так, чтобы ребёнок был подготовлен к таким переменам, и его адаптация к новой жизни прошла быстро и менее болезненно.

Итак, какие шаги необходимо предпринять и как подготовить ребёнка к детскому саду?

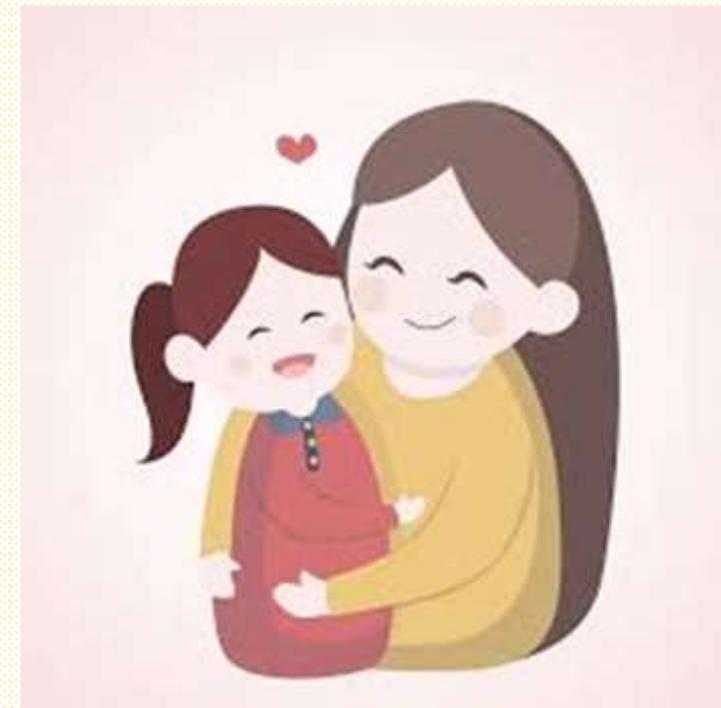
Во-первых, родителям малыша необходимо определиться с тем, что их решение относительно поступления ребёнка в детский сад принято осознанно и обдуманно. Сомнения по этому поводу будут добавлять ненужные тревоги.

Важно понимать какие вызовы и испытания нужно будет преодолеть малышу на первых парах.



Главный вызов состоит в том, что ребёнку нужно расставаться с мамой. Если у ребёнка до поступления в детский сад такого опыта не было, это станет для него серьёзным испытанием. Будьте готовы к тому, что ребёнок будет учиться расставаться с вами понемногу, начиная 1-2 часов в день, доводя постепенно это период до полного дня пребывания. Если у ребёнка такой опыт есть, скорее всего он легче будет переносить разлуку с вами и сможет быстрее отвлечься от внутренних переживаний на окружающую обстановку.

Делаем вывод: нужно создать условия для получения ребёнком опыта расставания с мамой хотя бы на короткое время, например, оставляя его с папой, бабушкой или другим человеком, которому вы доверяете. При этом и расставаться, и возвращаться к ребёнку нужно с улыбкой и оптимизмом, избегая при расставании (да и при встрече) сильных эмоций печали, сожаления, страдания, вины. Так малыш будет понимать, что расставание с мамой, это не катастрофа, и что за расставанием всегда следует радостная встреча.



Следующий вызов имеет отношение к уровню самостоятельности малыша. Чем более самостоятелен малыш, тем меньше сложностей он испытывает в детском саду, а значит меньше страдает от отсутствия мамы. Конечно, речь идёт о навыках самостоятельности в соответствии с возрастом ребёнка. И в этом вопросе тоже много зависит от вашей позиции. Именно в ваших руках научить ребёнка быть самостоятельным в том, что ему уже по силам.



Это, в-первую очередь, касается приёма пищи. Здорово, если ребёнок на момент поступления в детский сад умеет сам пользоваться ложкой и пить из кружки. Причём важно, чтобы он не только умел, но и не ленился это делать. Конечно, воспитатель в детском саду не оставит ребёнка голодным и обязательно докормит его! Но в группе он не один, пока до него дойдёт очередь, он будет чувствовать себя беспомощным и несчастным. Ваша задача сделать так, чтобы поводов для таких чувств было как можно меньше. Пока один будет страдать, другой самостоятельно справится с тарелкой каши или супа. Ещё один важный момент: в детском саду на завтрак, как правило, каша, а на обед суп и второе. Пусть ваш ребёнок будет знаком с этими блюдами. Бывает, что дети, поступившие в детский сад не приучены есть кашу и суп, в итоге едят только хлеб и булку. А сытый ребёнок намного веселее голодного!



То же самое касается навыков раздевания и одевания. В детском саду несколько раз за день ребёнку нужно переодеваться. Представляете себе ощущения ребёнка, если каждая такая ситуация превращается если не в катастрофу, то крайне сложные усилия? Конечно, в таком возрасте дети ещё не могут совершенно без помощи взрослого переодеться. Но если в целом малыш может натянуть штанишки, снять носочки или футболку, это намного облегчит процесс и ему, и воспитателю группы.

Делаем вывод: учим ребёнка навыкам приёма пищи, одевания и раздевания. А главное, на моменте осваивания таких навыков дети очень стремятся делать это самостоятельно. Тут просто не надо мешать с преждевременной помощью малышу и запастись терпением!



В период привыкания к детскому саду меньше страдают дети, которые умеют себя занять. Это говорит о том, что у таких детей хорошо развиты игровые навыки. Таких детей проще отвлечь от слёз и завлечь интересной игрушкой!

Игрушек в детском саду, как правило, много. Причём на любой вкус. Воспитатели стараются разместить в групповой комнате игрушки по возрасту детей, учесть предпочтительные игры для девочек и мальчиков, запастись достаточным количеством игр и игрушек.

Развивая дома у малыша игровые навыки, помним о закреплении самостоятельности. Так, поощряем и хвалим ребёнка, когда он играет самостоятельно сначала пять минут, затем десять и т.д. Но самостоятельно, не значит без надзора! Просто взрослому не стоит всегда принимать активное участие в игре ребёнка. Важно дать ему идею, образец обращения с игрушкой, сформировать интерес, а дальше пусть сам манипулирует с ней. Вы в это момент будьте просто по близости! Ребёнок с таким навыком не ждёт, что взрослый должен его развлекать с утра до вечера и в группе детского сада обязательно найдёт чем себя занять и не скучать до прихода мамы.



Здорово, если у ребёнка закреплён опыт слушать песенки или чтение книжки. В таком случае, когда воспитатель включит песенку или позовёт ребят слушать сказку, есть большая вероятность, что ребёнок привыкший к такой деятельности, получающий удовольствие от неё, откликнется на предложение и включится во взаимодействие с педагогом. Чем больше ребёнок вовлечён во взаимодействие с воспитателем и детьми, тем меньше у него времени страдать в одиночку.

Делаем вывод: развиваем у ребёнка игровые навыки, приучаем слушать песенки, сказки, рассматривать книжки. Создаём вокруг него интересную игровую среду, стимулируя самостоятельную игровую деятельность!



# Что делать, когда ребёнок начал ходить в детский сад

- Наберитесь терпения. Будьте готовы к тому, что ребёнок сначала будет ходить в сад на 1-3 часа.
- Если ребёнку трудно расставаться с мамой, пусть водит папа (бабушка, дедушка).
- Прощайтесь быстро, со спокойным выражением лица. Не показывайте беспокойство или чувство вины.
- Используйте телесный контакт: возьмите ребёнка за руку, обнимите, погладьте.
- Если ребёнок возбуждён, по рекомендации врача повесьте над кроваткой мешочек с травами.
- Предложите ребёнку засыпать с мягкой игрушкой, потом можно её брать с собой в детский сад для сна.
- Пойте колыбельные перед сном.
- Используйте игровые методы взаимодействия с ребёнком.
- Создавайте у ребёнка положительную установку на предстоящее посещение детского сада.
- Читайте сказки с терапевтическим эффектом, например: сказка Одри Пенн «Поцелуй в ладошке».

Период адаптации закончится быстро, особенно если вы будете поддерживать малыша на этом этапе. А дальше его ждет интересная, весёлая, насыщенная разными событиями жизнь современного дошкольника.

В детском саду ваш малыш приучится к режиму дня, станет самостоятельнее, приучится к дисциплине.

Здесь он научится взаимодействовать с разными людьми, решать конфликты, действовать сообща, преодолевать трудности.

От воспитателей узнает много нового и многое освоит. С ребятами окунётся в мир игр, детских затей, первых симпатий, детской дружбы!

