

Государственное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 115  
Невского района города Санкт-Петербурга

# «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»

(консультация для родителей)

Составитель: воспитатель  
Мелентьева Анна Александровна

Когда малыш переступает порог детского сада, то в его жизни наступает самый сложное время – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Они ещё слишком привязаны к матери и боятся всего нового, незнакомого. Каждый малыш при посещении детского сада испытывает трудности во время адаптации. Поведение и реакции ребёнка в это время меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни.

Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил. Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка.

Чтобы облегчить этот процесс, снизить воздействие психотравмирующих факторов, важно заблаговременно подготовить малыша к изменениям, а на протяжении всего периода адаптации оказывать комплексную помощь, поддержку.

Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению яслей.

- Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки.
- Само пребывание в дошкольном учреждении целесообразно начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно.
- Одежда и обувь должны быть удобными, практичными. Малыш не должен бояться испачкать или помять её. Движения не должны быть стеснены, а при необходимости ребёнок должен самостоятельно уметь обслуживать себя – целесообразно отказаться от сложной шнуровки, застёжек, креплений.
- Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

- Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя забывать, что обман, даже обусловленный резким изменением обстоятельств, может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к родителю и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду.
- И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее. Следует разрешать брать с собой в ясли только те игрушки, которыми он готов поделиться, которые не жалко испортить или потерять.
- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.
- Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя.
- Целесообразно выработать и определеннный режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами. Важно объяснить ребёнку, что нужно съесть порцию целиком – иначе ему попросту не будет хватать энергии, а испытываемый физический дискомфорт он объяснить не сможет.
- Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В яслях малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.