

# Адаптация ребенка в детском саду



*Наш малыш - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже немного подрос, начал ходить, бегать и говорить. Пора отдавать в детский сад!*

**Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух месяцев.**



## Малышу надо привыкнуть:

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам.
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.



- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.



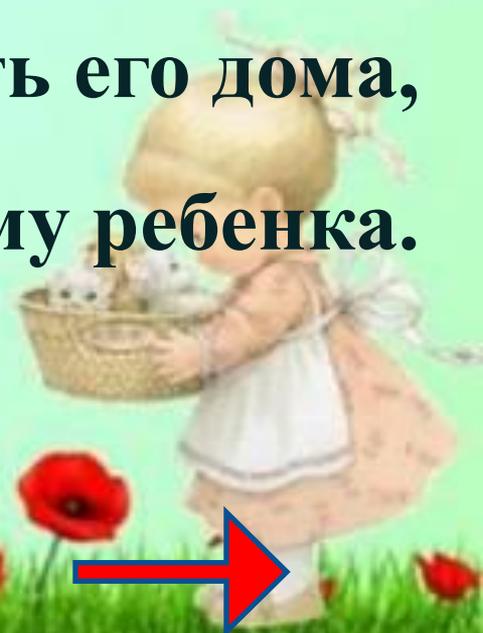
**Заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.**



# **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ**

**Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен.  
Резкая его смена – это стресс.**

**Узнайте режим вашего садика и начинайте  
постепенно вводить его дома,  
адаптировать к нему ребенка.**



**Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду.**

**Ребенку будет от этого только лучше (рекомендация педиатров и детских неврологов).**



# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: СОН

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо  
высыпался ночью.

Длительное недосыпание причина

**плаксивости,  
ослабления внимания,  
памяти.**



**Дети становятся возбужденными или,  
наоборот, вялыми,  
снижается аппетит  
и сопротивляемость организма к  
заболеваниям.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!**

- Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;
  - Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает, бывает вял и пассивен;
- Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения;



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!**

- **Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно;**
  - **Одежда должна быть простой, чтобы ребенок мог самостоятельно легко снимать и надевать ее.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!**

- **Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.**
  - **Важно, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!**

**Чем лучше эти навыки развиты, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт ребенок испытывает вдали от мамы в незнакомом коллективе.**



# Но!

**Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садику, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу.**

- **Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;**
- **Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;**



# Но!

- Если по возвращении домой из садика ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано

ему необходимо больше  
отдыхать для восстановления сил.



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

**В детском саду ребенок расходует много энергии,  
как эмоциональной, так и физической.  
У него уже достаточно новых впечатлений.**



# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

## Техника расставания

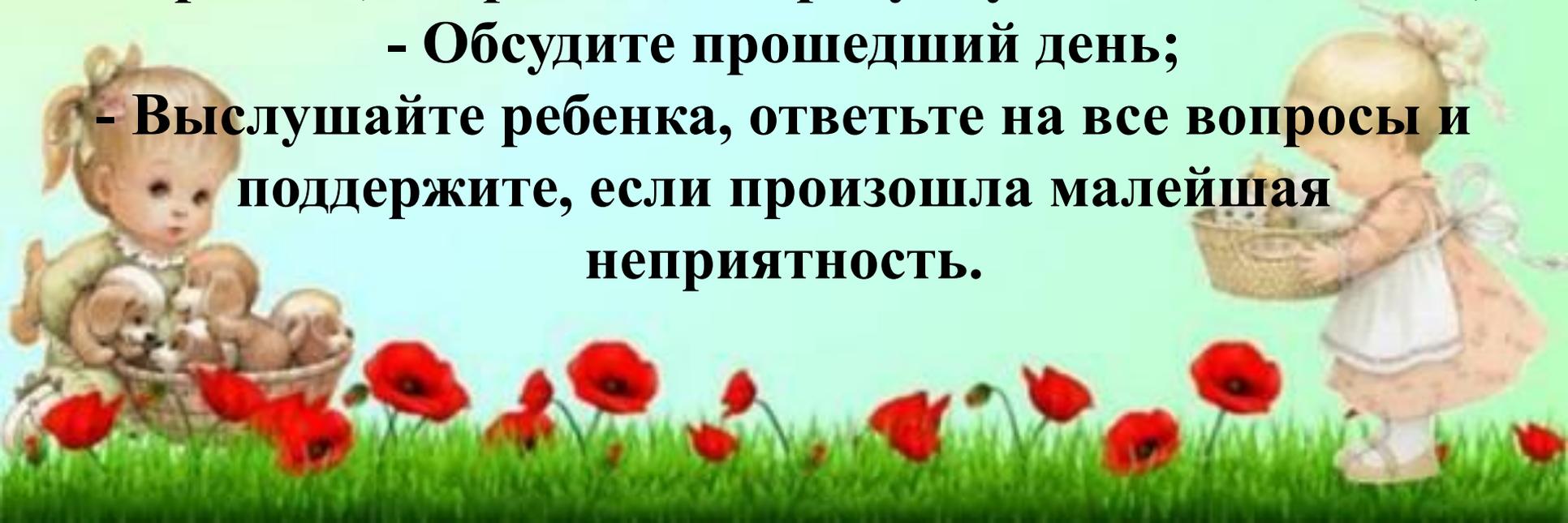
Придумайте ритуал-прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!»).

Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).



**Задача родителей состоит в том, чтобы  
создать дома спокойную обстановку:**

- Побудьте с ребенком вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика:  
погуляйте на детской площадке или просто  
побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и  
поддержите, если произошла малейшая  
неприятность.



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ**

- Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»
- Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;
- Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.



## Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие дома адекватного малышу режима дня.



**Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой.**

**Парадоксально, но факт: *хорошо, что кроха плачет!***

Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самыми дорогими людьми – с родителями!

Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим.



**Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать.**

*Плачь – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.*

**Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».**

Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но *вы тоже обязательно справитесь.*



**Будьте терпеливы, проявляйте  
понимание и проницательность.**

**И очень скоро детский сад  
превратится для малыша в уютный,  
хорошо знакомый и привычный  
мир!**

