

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 31 "Светлана" города Смоленска  
(МБДОУ "Детский сад № 31 «Светлана»)

**Консультация для родителей:  
«Адаптация ребенка в детском саду»**

Подготовила:  
Ковалева Ирина Алексеевна,  
воспитатель

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать **детский сад**. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы **адаптироваться** к этой новой жизни в детском саду.

Что такое **адаптация**?

**Адаптация** — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома **ребенок** привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В **детском саду** большинство условий будет новыми и непривычными для **ребенка**, к ним малышу **придется** приспособливаться и привыкать. В процессе приспособления – **адаптации** – поведение и реакции на многое у **ребенка** могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (*ребенок много плачет, раздражается*);
- нарушается аппетит (*ребенок ест меньше и реже, чем обычно*);
- нарушается сон (*ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый*);

- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период **адаптации** дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что **ребенок** сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда **ребенок привыкнет к садику**, всё «станет на круги своя».

Для **ребенка** **детский садик**, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

А привыкание к **детскому саду** у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности,

уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т. д.

При лёгкой **адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (*иногда и раньше*). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

При средней степени **адаптации** дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

При тяжелой **адаптации** срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс **адаптации**, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить **ребенка всего на 2 часа**; через несколько дней, когда эмоциональное состояние **ребенка** и другие показатели **адаптации в детском саду** стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания **ребенка в детском саду индивидуально**, определяется воспитателями на основе наблюдений за **ребенком**.

В период **адаптации воспитатели**, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому **ребенку**, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения **ребенка в условия детского сада** воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем **ребенке**, рассказывайте больше

Кому **адаптироваться легче?**

- Детям, чьи **родители** готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что **родители** читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если **родители** использовали возможность и познакомили **ребенка** с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в **группу**, пока мама была рядом).

- Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В **адаптационный** период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «**старт**».

- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме, «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если **ребенок это все умеет**, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада **родители** должны начать приводить режим **ребенка к тому**, какой его ждет в **саду**. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

- Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (*чем больше, тем будет сложнее*). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что **родители** не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (*или другие родственники*) работают в **саду**.

- Каждый **родитель**, видя, насколько **ребенку непросто**, желает помочь ему быстрее **адаптироваться**. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- 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.

- 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*).

- 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.

- 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.

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.

- 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 ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик *«так хочет в сад»*, малыш заразит его уверенностью и хорошим настроением.

- Пусть малыша отводит тот **родитель или родственник**, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из **родителей ребенка** 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). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

- 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.

К сожалению, иногда **родители** совершают серьезные ошибки, которые затрудняют **адаптацию ребенка к детскому саду**. Чего нельзя делать ни в коем случае:

- 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 *«держат 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.

- 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.

- 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.

Когда речь идет об **адаптации ребенка к саду**, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но *«за кадром»* почти всегда остаются **родители**, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения **ребенка от родителей**, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в

первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра **придется идти в сад**.

Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (*порой единственный*) в доход семьи. Иногда мамы отдают **ребенка в сад раньше**, чем выходят на работу, чтобы помочь ему **адаптироваться**, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что **ребенок** рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, **адаптируется гораздо быстрее**.

- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. **Адаптивная система ребенка достаточно сильна**, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда **ребенок** настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — 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.

- заручиться поддержкой. Вокруг вас **родители**, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «*ноу-хау*» есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И тогда скоро **детский сад** превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!