



## «Адаптация ребенка в детском саду в группе раннего возраста».

Консультация для родителей

Подготовил:

Ковалевская М.А.

Сентябрь, 2021г

Это тот самый этап, когда ваш ребенок рыдает в три ручья в раздевалке группы, а вы едете на работу и чувствуете себя худшим родителем на свете.

Продолжительность периода, в который ребенок привыкнет ходить в детский сад (и перестанет страшно рыдать в раздевалке) зависит от того, как эта самая адаптация у него проходит. В случае, если все идет легко и хорошо, полный адаптационный период может занимать 10-15 дней.

Адаптация средней тяжести пройдет за месяц, а тяжелая адаптация может длиться от двух до шести месяцев и быть уже опасной для ребенка, которой находится в состоянии постоянного стресса и напряжения. В среднем принято считать, что спустя один-два месяца большинство детей уже полностью адаптированы к детскому саду и могут ходить в него без проблем.

К сожалению, не все дети с легкостью могут привыкнуть к изменившимся условиям жизни. Кому-то адаптация к саду и вовсе дается крайне тяжело — в силу возраста или индивидуальных особенностей. Вот, на что стоит обратить внимание родителям в процессе адаптации:

- Ребенок начинает чаще плакать и больше капризничать
- Находясь в саду, ребенок ведет себя несвойственно, например, целый день грустит или проявляет агрессию
- Ребенок бурно реагирует на упоминания о саде, начинает плакать и кричать
- После посещения сада ребенок на долгое время становится «неуправляемым» (если это происходит только вечером после садика, то это нормально)
- Ребенок часто болеет, после болезни не хочет возвращаться, часто жалуется на здоровье, чтобы не ходить в сад.

Если адаптация сильно затягивается (от двух до шести месяцев), она может негативно сказываться на состоянии здоровья ребенка: он начинает

часто болеть, плохо спать, теряет уже полученные навыки, страдает от физического и психического истощения организма.

Невозможно предсказать, как перенесет адаптацию к саду конкретный ребенок, однако можно попробовать сделать переход к детсадовской жизни не таким большим потрясением.

Для начала давайте разберемся, к чему ребенку предстоит привыкнуть в саду:

- Строгий режим и распорядок дня
- Новые взрослые (воспитатели, нянечки, преподаватели)
- Новые дети и общение в коллективе
- Незнакомая еда и отсутствие выбора (то есть, макароны не каждый день)
- Отсутствие родителей
- Новые требования к поведению ребенка.

Соответственно, для того чтобы процесс адаптации прошел немного легче, родители могут попробовать привнести элементы детсадовской жизни в свою повседневную рутину. Например, начать жить по режиму, схожему с тем, что будет в детском саду (включает в себя дневной сон и время приемов пищи) и убедиться, что у ребенка есть опыт взаимодействия с другими взрослыми кроме родителей (родственники, взрослые друзья, бэбиситтеры), и с другими детьми (например, на детской площадке). Это базовые рекомендации, которые помогут облегчить процесс адаптации.

Вот, что еще рекомендуют психологи тем, кто в первый раз отдает детей в сад:

- Адаптируйте ребенка постепенно. Если такая возможность есть, не отдавайте малыша в садик на полный день — начните с пары часов, а затем постепенно увеличивайте время пребывания.
- Говорите заранее. Кроме простого «ты скоро пойдешь в садик» уделите время, чтобы проговорить с ребенком весь процесс пребывания в саду: распорядок дня, взаимодействие с детьми и воспитателями.
- Держите слово. Заранее объясните ребенку, когда вы за ним придете, и обязательно придите в указанное время.
- Всегда прощайтесь. Несмотря на то, что иногда, кажется, проще скрыться «под шумок» и избежать слез расставания, современные психологи советуют родителям никогда не исчезать без предупреждения — это важно для поддержания доверительных отношений между вами и ребенком.
- Дайте с собой оберег. Это может быть любимая игрушка, семейная фотография, футболка с любимым мультгероем — что-то, что поддержит ребенка, напомнит о доме и поможет почувствовать себя спокойнее и увереннее.

- Заведите специальный ритуал. Заранее обговорите с ребенком, как вы будете прощаться. Например, два поцелуя в щеки, крепкие объятия или любой другой ритуал, который понравится и ребенку, и вам. Повторяйте его каждый день перед тем, как уйти, чтобы ребенок знал, чего ему ждать, и в какой момент ваше прощание окончено.
- Воздержитесь от крупных перемен накануне сада. Если это возможно, избегайте дополнительного стресса дома. Это касается переездов, крупного ремонта, приучения к горшку или к собственной кровати, появления в доме животных или внезапных гостей. Поход в детский сад и так является огромным источником стресса для ребенка, а потому будет лучше, если дом и семья в этот период останутся для него чем-то надежным и неизменным.
- Читайте книги. Сейчас существует множество детских книг, герои которых идут в детский сад. Так вы подготовите ребенка к тому, что его ждет в детском саду, как изменится его расписание, и сможете обсудить волнующие его вопросы.
- Сохраняйте спокойствие. Даже если вы убедительно рассказываете ребенку о благах детского сада, но голос ваш дрожит, обмануть его не удастся. Будьте спокойны, уверены и доброжелательны — это очень важно для психологического настроения ребенка.
- Уходите сразу. Отправив ребенка в детский сад (особенно если это было непросто) уходите сразу, не возвращайтесь, не стойте в дверях и не заглядывайте в окна. Поступая так, вы не только добавляете переживаний ребенку и воспитателям, но и демонстрируете свое недоверие, которое передается ребенку. Короче, просто бросайте и бегите без оглядки!
- Проводите время вместе после сада. Если вам кажется, что ваш ребенок, вернувшись из садика, с вас не слезает, то вам не кажется. Постарайтесь уделить ребенку как можно больше внимания после сада, займитесь с ним тем, что ему нравится.

Не будем обещать вам, что при выполнении всех этих условий адаптация вашего ребенка к детскому саду пройдет легко и просто — скорее всего, нет. Однако они точно помогут облегчить процесс и обрести уверенность в том, что вы — хорошие родители и все делаете правильно.