

# В первый раз в детский сад: адаптация и как ее облегчить ребенку и родителям



## Адаптация ребенка в детском саду.

Достаточно актуальный сейчас вопрос - это адаптация ребенка в детском саду. Поэтому хочу поделиться с вами рекомендациями, которые опробованы собственным опытом работы в ясельной группе с абсолютно разными детьми и такими же разными родителями.

Итак!

### Первый этап-подготовительный.

Подготовительный этап начинается примерно за полгода до непосредственного посещения ДООУ. Но это вполне не помешает применить, если вы уже начали посещать детский сад.

1. Начинаем с соблюдения детсадовского режима дня (даже в выходные!). *Режим дня висит на стенде Вашей группы или же всегда его можно узнать у воспитателя.*
2. Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике. *Ознакомьтесь с меню! Для тех, кто не понимает как готовить творожную запеканку или рыбное суфле, прошу [СЮДА](#)*
3. Приучаем: (для тех, кто не любит это слово - показываем, обучаем:)
  - \* одеваться и раздеваться самостоятельно (с небольшой вашей помощью, конечно);
  - \* просить о помощи, если что-то не получается;
  - \* кушать ложкой за столом, не играть с едой;
  - \* отучаем от памперсов (*лучше начинайте этот процесс дома, чем его начнут (а его обязательно начнут!) там*)
4. В песочнице, на детских площадках учим основам общения, приглашаем друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.
5. Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».
6. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то

задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОО. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных! В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой. *Поверьте, это ну очень интересно)))*

7. Еще одна очень полезная игра - «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

8. Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы. Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.

**Что нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка детским садом и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».**

Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

**Второй этап - непосредственно адаптация.**

1. Идем в садик! Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

2. Первые 2-3 дня приводим ребенка только на прогулку со своей группой, а это примерно на 2 часа. И будет гораздо лучше, если прогулка эта будет **ВЕЧЕРОМ**.

**ВАЖНО!!!!** Ребенок должен видеть, что за всеми детьми вечером приходят родители и они вместе уходят домой. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми. Обращаем внимание на то, как радуются мамы и папы встрече со своими детьми и как радуются детишки этой встрече. Вечером прогуливаемся до ближайшего садика и показываем, что на ночь он закрылся, все люди, которые там работают, ушли домой (и даже воспитатели:))) ), и детишки сейчас тоже дома со своими любимыми родителями, а завтра утром садик снова откроет свои двери.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в вашем ДОО принято проводить адаптацию на утренней прогулке или (что еще хуже!) сразу в группе, то попробуйте поговорить с заведующей пойти вам на встречу и поменять правила. Без наездов, просто обоснуйте, почему этот метод будет более гуманным и правильным с точки зрения психологии.

3. В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличиваем, а на вечерней прогулке можно постепенно уходить с площадки "в туалет" или "отнести документы тётке заведующей". Так вы готовите ребенка к тому, что мама уходит, а за это время ничего страшного не произойдет.

4. Маленькие дети (особенно 2-3-4 лет) еще не могут правильно улавливать причинно-следственные связи. И ваши разговоры "Я скоро приду!" для таких детей ни о чем. Для них ваши "скоро" это целая вечность, а если ранее вы уже нарушали обещания, то ребенок просто расценивает ваш уход, как оставление навсегда. Это огромный стресс для ребенка. Поэтому здесь вам могут помочь простые часы со стрелками. Покажите малышу, что вы придете ровно тогда, когда большая стрелка покажет на 12, а маленькая на 6. Не опаздывайте! Стрелки часов будут для малыша как точкой опоры в ожидании.

5. Когда вы добились того, что ребенок вас спокойно отпускает (помните, что все это на ВЕЧЕРНЕЙ прогулке), вы уже при ребенке договариваетесь прийти с утра. Хорошо, если воспитатель будет поддерживать вас и подыграет тем, что с утра на прогулке еще интереснее!:) )

6. С утренней прогулкой проделываем то же самое. Но обычно этот этап проходит быстрее. Обращайте внимание ребенка, что после утренней прогулки дети уже не идут домой (ведь их мамы и папы работают, их дома нет), а заходят в здание сада по своим группам. Если ребенок тоже захочет с ними - не препятствуйте ему, но и не уходите никуда.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ рекомендую проходить с ребенком в группу!** Почему - об этом ниже!.

7. Когда чувствуете, что ребенок понемногу привык к воспитателю и детям, договоритесь с ним, что заберете его уже из группы. И снова часы со стрелками вам в помощь!... но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

8. На третьей неделе в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день забираем малыша сразу после сна. На третий день забираем уже после 16 часов. Подобные рекомендации условны! Смотрите на своего ребенка и прислушивайтесь к воспитателю

**НЕ рекомендуется сильно затягивать с этапами адаптации!** Так как это может выработать у ребенка стереотип, что мама всегда забирает перед сном, и тогда избавиться от этого будет еще тяжелее.

9. По утрам в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике. Не нужно дергаться, тревожно обнимать ребенка, как будто жалея его.

10. Раздевание не затягиваем. В идеале, если вы смотивируете ребенка раздеваться самостоятельно. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся: «Я вернусь, когда эта стрелка остановится здесь. За это время ты успеешь покушать и погулять». Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять. СЛУШАЙСЯ ЕЕ КАК МЕНЯ!». Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, позитивно, уверенно и

спокойно уходим, передав с улыбкой ребенка воспитателю.  
11. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня. Иногда это помогает.

С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками. Маленьким детишкам хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с фотографиями родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома. Детишкам постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь. Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.

12. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая, говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя». Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важно дело, как мама и папа на работе.

13. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик.

**!!!! Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствие ребенка.** Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается. Но помните, если ребенок не будет посещать ДОО более 21-30 дня, придется адаптироваться к садика повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада

Бывает такое, что первое время ребенок ходил нормально (обычно это месяц-два), а потом вдруг вцепился в родителя мертвой хваткой и плачет. Психологи называют это "Поздняя адаптация". Хочу вас успокоить, что поздняя адаптация совсем не страшна, она отличается только тем, что именно поздняя, запоздалая. Случается это часто по той причине, что ребенок поздно осознал в какую попал систему. То есть думал, что это своего рода аттракцион, детский развлекательный центр, а тут вдруг требуют делать то, что не хочется (спать, уходить с прогулки, делиться игрушками и т.д.)

И какая бы не была адаптация, она есть у всех, и об этом нужно помнить, прежде чем расслабляться после первой недели, которая прошла на ура.

**Теперь отвечаю на вопрос, почему нет никакого смысла в посещении группы родителя вместе с ребенком:**

Ответ:

1) Для группового пребывания с детьми необходимо полное медицинское обследование, чтобы исключить опасность заражения окружающих детей, и также обследование у психиатра и нарколога. (обычно это ответ официальный!)

2) Дети, особенно если это дети маленькие до 4-х лет, очень тяжело реагируют на отсутствие мамы, а значит при виде Вас буду вспоминать своих мам и плакать. (а вот это уже причина самая **ГЛАВНАЯ!**)

3) Ребенок должен запомнить и принять тот факт, что детский сад преимущественно для детей, а не для мам. Если Вы хоть один раз зайдете туда, он будет требовать этого еще.

4) Вы будете своим присутствием мешать работать воспитателю (дети будут отвлекаться на вас, см. пункт 2).

Адаптация с родителями нужна! Это несомненно. Но! Проводится она с мамой на прогулке. И то на прогулке вечерней. Почему? Повторюсь: потому что ребенок должен видеть, что мамы и папы приходят за детками и забирают их домой, а значит он не будет бояться того, что его бросят тут навсегда.

Вас, в принципе, могут впустить в группу, если заведующая и медсестра пойдут на встречу. Но подумайте, оно вам надо? Чего вы этим добьетесь? Ничего хорошего, уверяю вас! Проходили это уже неоднократно. И я за весь свой опыт (и основываясь на опыт психологов) еще ни разу не видела улучшения от того, что мама\папа зашли в группу к ребенку. Поверьте, если бы присутствие мам в группе реально помогало, то Вас бы туда воспитатели затаскивали в принудительном порядке!

Если Вам интересно как обустроена группа, то для этого воспитатели делают дни открытых дверей (обычно летом), когда родители в отсутствии детей могут пойти и посмотреть на группу, спальню, туалет.

А уж если ваша воспитательница продвинутая, то может снимать видео и фото, что делает ваш малыш и делиться с вами:)

Помните! Воспитатель такой же человек, как и вы. И так же переживает за детей, так как несет за них уголовную ответственность. Постарайтесь создать с воспитателями **ПАРТНЕРСКИЕ** отношения, не агрессивуйте в их сторону.

**Даже если вас что-то не устраивает, постарайтесь поговорить спокойно об этом БЕЗ ребенка. Не стесняйтесь делиться своими переживаниями. Приходите к администрации ДОУ, если возникли ЛЮБЫЕ проблемы, мы их обязательно решим.**

**Легкой вам адаптации!**