

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №140»

Адаптация ребенка к детскому саду
(Консультация для родителей.)

Подготовила педагог-психолог:
Калачева М.Ю.

Барнаул – 2025



-Всё, малыш, ты стал взрослым. Завтра идем в детский сад, ты будешь там целый день, а я пойду на работу. Знай, я буду очень грустить и плакать, но ты не плачь – так надо! – сказал какой-то родитель.

-ЧТОООООО? – негодует маленький человек.

СТОП!

Этот сценарий не для нас.

Первый поход в детский сад – это большой стресс – как для ребенка, так и для родителя, поэтому к нему нужно основательно подготовиться.

Прежде всего, взвесьте все «за» и «против».
Точно решили, что пора идти?
Если да – тогда вперед!

НАЧИНАЕМ ПОДГОТОВКУ С СЕБЯ

Прежде всего – положительный настрой и готовность к любым обстоятельствам. Важно понимать, что ребёнок, которого вы знали, может показать себя совсем с другой стороны. Если дома он очень общительный и активный, то в первые дни в садике может плакать и не стремиться к общению.

Адаптация - очень индивидуальный процесс, который может длиться от 3 до 6 месяцев.

Самое главное - то, как чувствует себя ребенок: если ему нужно две недели ходить по 2 часа, то нужно дать ему и себе это время. Помним о том, что здоровая психика ребенка и здоровье – прежде всего!

Себя настроили? Отлично!

ТЕПЕРЬ ПОДГОТАВЛИВАЕМ МАЛЫША

Начинаем с навыков самообслуживания. Вы уже отказались от грудного вскармливания, пустышки, бутылки с соской? Нет? Тогда самое время начать, потому что эти моменты привязанности к маме могут осложнить адаптацию. Сад будет ассоциироваться у ребёнка с тем, что у него отобрали важные вещи, да ещё и родители бросили. Начинайте постепенно отказываться от этого. Поверьте, таким образом вы ребенку только поможете.

Вы привыкли одевать ребенка сами и быстро? Тогда самое время переходить на новый уровень. Начните с малого: посадите ребенка на стул и сядьте напротив, а позже вводите по одному элементу одежды для самостоятельного одевания. Таким образом, вы развиваете самостоятельность и уверенность, так необходимые ребенку! Тут главное - терпение.

Прогуляйтесь с ребенком мимо детского сада. Почитайте ребенку сказки про детский сад.

Обязательно расширьте круг общения ребенка (не только родители и бабушки/дедушки). Оставляйте ребенка с другими значимыми взрослыми, чтобы он понимал, что оставаться с кем-то без мамы безопасно.

Сформируйте режим дня близкий к детскому саду.
Придумайте ритуал прощания.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ В ДЕТСКОМ САДУ

1. **Своевременный приход в детский сад** – залог успеха. Прийти вовремя – значит дать возможность ребенку подготовиться ко дню, войти в режим, поздороваться со всеми детьми, дать возможность педагогу «сонастроиться» на ребенка. Если малыш зайдет в группу второпях или опоздает – вероятнее всего, ему будет очень тяжело быстро войти в ритм, а у педагога не будет возможности уделить ему достаточное время. Соблюдение режимных моментов – основная составляющая легкой адаптации.

2. Просим Вас **не давать** ребенку любую **еду**, так как это вопрос безопасности и правильного пищевого поведения (если ребенок съест конфету перед входом, он совершенно точно не будет завтракать в саду).

Игрушки также должны ждать малыша дома, но если есть игрушка, которая особенно дорога ребенку – договоритесь оставить ее в кабинке и при острой необходимости педагог сможет дать ее малышу. Игрушки, попавшие в группу, автоматически становятся собственностью детского сада. Это правило, но в нём есть исключение. При трудной адаптации педагог наоборот может рекомендовать принести игрушку или какую-то значимую вещь из дома и разрешит брать ее в группу. В случае трудной адаптации, так ребенку будет легче пережить расставание, потому что рядом будет что-то родное, также предмет обеспечит «безопасность» и с помощью него педагог сможет найти подход к ребёнку.

3. Всем родителям очень хочется, чтобы ребенку было комфортно в детском саду. Именно вы являетесь гарантом этого комфорта. В кабинке всегда должны быть два полных сменных комплекта одежды (футболка, шорты/юбка, нижнее белье, носки), рекомендуем иметь сменную одежду для прогулки. Для девочек – расческа и резинки.

Не забывайте забирать одежду в стирку и всегда приносите сменный комплект.

4. **Важно! Не приводите в сад заболевшего ребенка.** Если вы заметили, что ребенок недомогает, то лучше останьтесь с ним дома. Приводя в группу болеющего ребенка, вы рискуете увеличить срок его болезни, а также заражаете других детей и педагогов. В раннем возрасте будьте готовы к тому, что малыш будет ЧАСТО болеть. Это связано с выработкой иммунитета, особенно если ранее у вас не было опыта посещения массовых мест. Ребёнку нужно выработать этот иммунитет и выработка может длиться до полугода. Важно забирать ребёнка сразу, как только медработник сообщил об этом и долечивать до конца, тогда частота заболеваемости уменьшится.

5. Взаимоуважение сотрудников и родителей – важнейшая часть воспитательного процесса.

Педагоги всегда готовы ответить на любые вопросы и помочь решить проблему, но не всегда это можно решить мгновенно. Конфликтные и спорные ситуации нужно решать в отсутствие детей и не забывать про спокойный тон.

Утром и вечером родители самостоятельно переодевают ребенка и передают его воспитателю. В присутствии родителей сотрудники сада не обязаны одевать и раздевать ребенка. Есть разные ситуации и, конечно, вам не откажут в помощи, но это не может быть ежедневной обязанностью сотрудников детского сада.

СПОКОЙНЫЕ РОДИТЕЛИ = ХОРОШИЕ ДЕТИ!

Помните о том, что все ваши переживания передаются ребенку. Не нервничайте сами, и ребенок будет вести себя спокойнее. Не обсуждайте проблемы, связанные с детским садом, в присутствии ребенка. Он чувствует и понимает абсолютно всё.

Что же делать, если ребенок плачет по утрам и не хочет идти в детский сад? Обязательно разработайте ритуал прощания, не затягивайте расставание, но и не уходите в момент, когда ребенок отвлекся и этого не видит. Проведите ритуал и передайте малыша педагогу. Вероятнее всего, уже через несколько минут он успокоится и найдет себе занятие. Обязательно скажите малышу, что будете думать о нем и очень его любите!

Метод запугивания – самый неэффективный, особенно, если вы используете фразу: «Будешь плохо себя вести – отправлю в садик!». Тем самым вы максимально негативно настраиваете ребенка по отношению к детскому саду.

Не идеализируйте детский сад. Лучше заранее сказать ребенку, что в саду есть правила, есть разные дети, и педагог не сможет быть всё время только с ним одним. Иначе ожидания ребенка будут просто не оправданы.

Не обещайте ребенку вознаграждение за посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, игры, прогулки и т.д. и нужно включаться в эту жизнь, а не сидеть весь день у окна и ждать родителей.

Обязательно настройте малыша на дружелюбное отношение с детьми и педагогами, но предупредите, что все дети разные и бояться или подражать не нужно.

В САДУ ВСЕ ХОРОШО, А ЧТО ПРОИСХОДИТ ДОМА?!

Не забывайте про сохранение режимных моментов дома (во время болезни или каникул), чтобы после выхода ребенок смог быстро войти в режим детского сада.

Не забывайте про границы и правила.

Когда забираете ребёнка из сада или позже дома, не задавайте ему вопросы, на которые можете получить отрицательный ответ. («Тебе понравилось в садике?/ Тебе нравится твой воспитатель?»). Лучше задать открытые вопросы (Какие игрушки есть в группе? С кем сегодня играл?).

Главное – на все рассказы реагировать положительно и слушать их с интересом!

Обязательно проводите время вместе! Наблюдайте за своим малышом, иногда он может очень удивить.

Поощряйте активность, ведь пока он маленький, движение – это его главная деятельность.

Соблюдение этих несложных правил сделает адаптацию ребенка быстрой и максимально комфортной!