

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
детский сад №66 «Журавушка»  
Старооскольского городского округа

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# «Как помочь ребенку в период адаптации?»

### Адаптационный период.

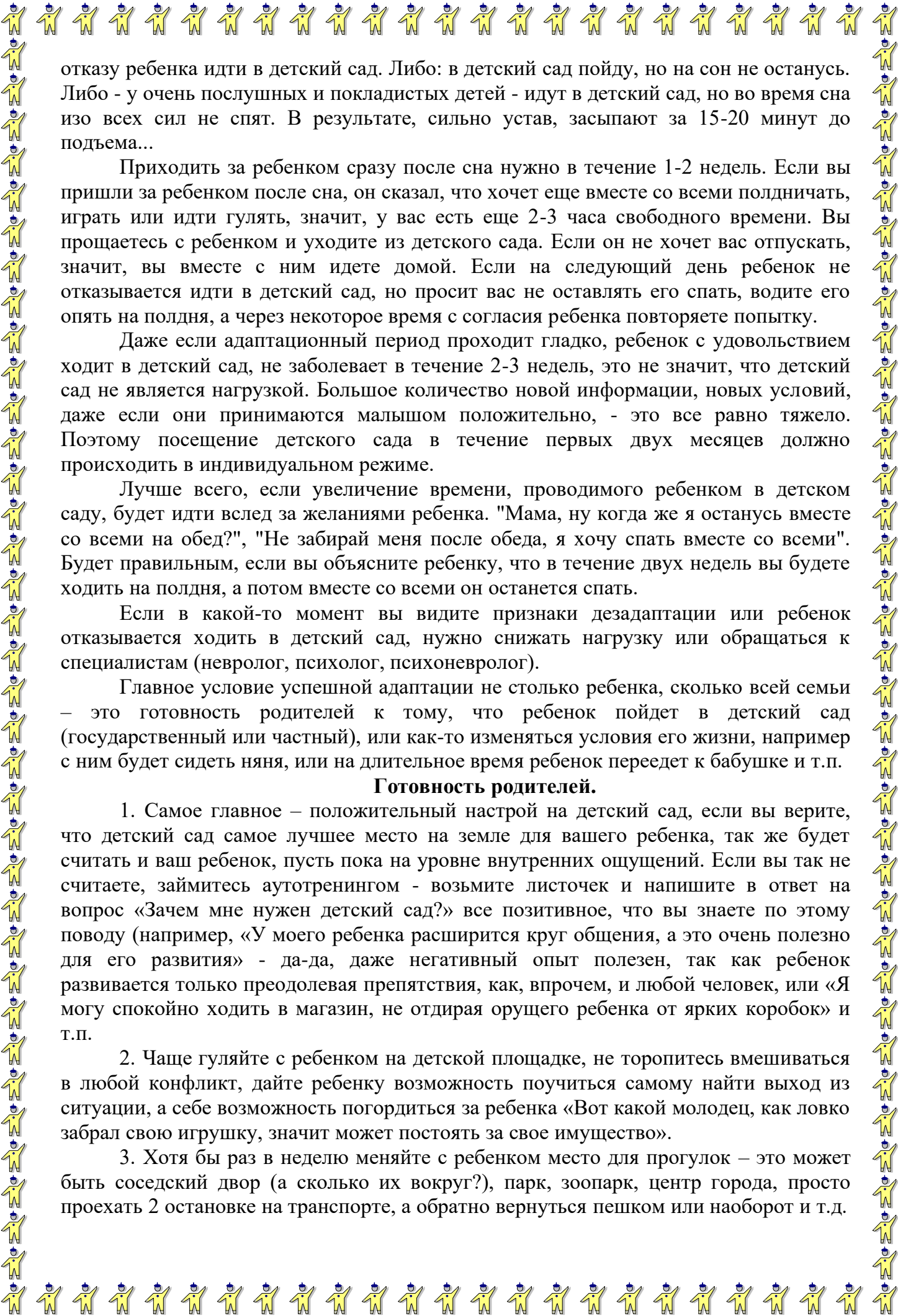
Абсолютно все дети любого возраста, попадая в детский сад, переживают так называемый адаптационный период. Естественно, чем ребенок старше, тем этот период короче и легче. В любом случае 2 месяца - это минимальный срок адаптации детей к детскому саду. На самом деле адаптационный период длится, как правило, от 2 месяцев до полугода. Для того чтобы он прошел наиболее благополучно, и в дальнейшем ребенок мог без вреда для себя посещать детский сад, рекомендуем вам такой режим посещений детского сада на адаптационный период.

Для детей до 3 лет начать нужно с посещений детского сада в течение одной - двух недель на 1-1,5 часа. Если две недели ребенок успешно проходил в детский сад, следующие две недели можно водить его на 2-3 часа дольше, подключив либо завтрак, либо обед, в зависимости от того, что больше совпадает с его индивидуальным режимом.

Первый раз отвести ребенка в детский сад желательно в четверг. Два дня - четверг, пятница - это как раз то необходимое количество времени, для того чтобы ребенок мог понять, куда его привели. И за последующие субботу-воскресенье - осмыслить новую информацию и расслабировать новые впечатления. Понедельник-вторник ребенок посещает детский сад в том же режиме, что и четверг-пятницу. Если вы чувствуете, что ребенок не справляется с обрушившимися на него впечатлениями, оставьте малыша в среду дома, отдохнуть.

Когда первый раз оставите малыша на дневной сон, прийти за ребенком в детский сад нужно до того, как он проснется. Сделать это необходимо для того, чтобы проснувшись, одевшись, малыш сразу смог вас увидеть, так как в этом возрасте дети путают дневной и ночной сон. Проснувшись в детском саду, они не помнят, не понимают, когда их сюда привели, и соответственно не знают, когда за ними придут.

Свой испуг они никак не могут сформулировать. Максимум, в чем он может выражаться, это в нейтральном вопросе воспитателю: когда за мной придет мама. В ответ на свой вопрос ребенок получит спокойный ответ: "Вечером" или "После прогулки", что опять мало информативно для малыша. Малыш становится очень послушным, ходит рядом с воспитателем, выполняет все его просьбы. В результате, когда за ребенком приходит мама, от воспитателя она получает только положительную информацию: спал замечательно, вел себя прекрасно, был моим самым лучшим помощником. На следующий день мама может быть сильно удивлена



отказу ребенка идти в детский сад. Либо: в детский сад пойду, но на сон не останусь. Либо - у очень послушных и покладистых детей - идут в детский сад, но во время сна изо всех сил не спят. В результате, сильно устав, засыпают за 15-20 минут до подъема...

Приходить за ребенком сразу после сна нужно в течение 1-2 недель. Если вы пришли за ребенком после сна, он сказал, что хочет еще вместе со всеми полдничать, играть или идти гулять, значит, у вас есть еще 2-3 часа свободного времени. Вы прощаетесь с ребенком и уходите из детского сада. Если он не хочет вас отпускать, значит, вы вместе с ним идете домой. Если на следующий день ребенок не отказывается идти в детский сад, но просит вас не оставлять его спать, водите его опять на полдня, а через некоторое время с согласия ребенка повторяете попытку.

Даже если адаптационный период проходит гладко, ребенок с удовольствием ходит в детский сад, не заболевает в течение 2-3 недель, это не значит, что детский сад не является нагрузкой. Большое количество новой информации, новых условий, даже если они принимаются малышом положительно, - это все равно тяжело. Поэтому посещение детского сада в течение первых двух месяцев должно происходить в индивидуальном режиме.

Лучше всего, если увеличение времени, проводимого ребенком в детском саду, будет идти вслед за желаниями ребенка. "Мама, ну когда же я останусь вместе со всеми на обед?", "Не забирай меня после обеда, я хочу спать вместе со всеми". Будет правильным, если вы объясните ребенку, что в течение двух недель вы будете ходить на полдня, а потом вместе со всеми он останется спать.

Если в какой-то момент вы видите признаки дезадаптации или ребенок отказывается ходить в детский сад, нужно снижать нагрузку или обращаться к специалистам (невролог, психолог, психоневролог).

Главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный), или как-то изменятся условия его жизни, например с ним будет сидеть няня, или на длительное время ребенок переедет к бабушке и т.п.

### **Готовность родителей.**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.

2. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».

3. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.

4. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

5. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».

6. Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

#### **Ваш ребенок пришел в детский сад.**

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

1. Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

2. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

3. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

4. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не езьте надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышей людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

Терпения вам и оптимизма!

Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!



*Педагог-психолог МБДОУ Детский сад №66 «Журавушка»  
Грачева Анна Владимировна*