

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение**

**Центр развития ребенка - детский сад № 28**

## **Консультация для родителей**

**Тема: «Как помочь ребенку адаптироваться к  
детскому саду»**



**Подготовил: воспитатель  
высшей квалификационной категории**

**Куликова Е.А.**

**Яровое, 2022 год**

Вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери ДОО гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками.



**Адаптация ребенка к детскому саду** – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Не все дети легко адаптируются к новым условиям. Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки.

Соблюдайте режим дня, который принят в садике (дневной сон, прогулки и т.д.). Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8:30, прогулка с 10:00 до 11:00, обед в 11:40, сон с 12:10 до 15:00, Полдник в 15:40. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Ребенок будет меньше уставать и легче пройдет адаптационный период привыкания к детскому саду.

- Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша: прогулки на свежем воздухе, не кутайте, закаливающие процедуры, здоровое питание, профилактические прививки.
- Самостоятельно одеваться и раздеваться. Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильников, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.
- Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и

ходить в туалет существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

- Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садовскому.
- Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Разговаривайте с ребенком про детский сад. Расскажите, как там весело и интересно.
- •Если Вы заранее знаете, в какую группу попадет Ваш малыш, попросите воспитателя познакомиться с ним на нейтральной территории (например, на детской площадке).
- Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице. Играйте в детский сад, придумывайте про него сказки.

В разной степени все дети сталкиваются с трудностями адаптации к детскому саду. Как будет протекать этот процесс, во многом зависит от взрослых. Задача родителей – быть готовыми «отпустить» ребенка и помогать ему в первые недели привыкания к новому месту.

### **Чего ни в коем случае делать нельзя**

Большинство родителей хотя бы раз совершают что-то из этого списка:

1. Пугают садиком ребенка, понятно, что идти добровольно в место, которым тебя запугивают или используют как синоним наказания, никому не хочется;
2. Обманывают – если вы дали обещание забрать ребенка пораньше, выполните его обязательно, иначе в следующий раз ребенок вам просто не поверит, что в саду его не оставят навсегда;
3. Сравнивают с другими детьми – все дети индивидуальны и уникальны, поэтому не нужно подгонять ребенка под некий условный стандарт, даже если дети знакомых ему соответствуют;
4. Поощряют сладостями и игрушками – ребенок очень быстро поймет, как можно вами манипулировать, не делайте из него маленького шантажиста;
5. Отзываются негативно о садике и воспитателях – не подавайте малышу плохой пример;

6. Показывают ребенку тревогу и страх, озвучивают их при нем – дети очень восприимчивы и ни за что не поверят вам, что в саду хорошо, если даже вы боитесь и переживаете;
7. Ругают и стыдят малыша за слезы и капризы – отнеситесь с пониманием к своему ребенку, ему очень непросто в этот период, тем более что связно выражать свои эмоции словами он еще не очень умеет;
8. Отводят больного ребенка в сад – «Ну подумаешь, сопли, ничего страшного!» – на самом деле больному малышу трудно в саду, он не может наравне со всеми участвовать в повседневной жизни, ему не в радость ни друзья, ни игрушки, а перенапряжение неизбежно приведет к усугублению болезни.

### **Первые дни малыша в детском саду**

Малыш, начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких людей рядом, свои правила, режим) адаптируется не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены. Чтобы облегчить ребенку период адаптации, уважаемые родители, придерживайтесь следующих **рекомендаций**:

- Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа. Воспитатель, наблюдая за малышом, подскажет Вам, когда он будет готов остаться на обед, а затем и на дневной сон.
- Провожая ребенка в детский сад, старайтесь переключать его внимание на воспитателя. Покажите ребенку, что это тот человек, которому можно доверять и при необходимости обратиться за помощью. Так ребенок почувствует, что здесь о нем позаботятся, это ускорит процесс адаптации.
- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам.
- Если воспитатель не против, дайте малышу с собой небольшую игрушку или другую вещь, которая будет служить ему напоминанием о доме.
- Для расставания и встречи хорошо придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку, помахать рукой на прощанье и т. д.). Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в магазин за покупками» или «Я иду на работу печатать на компьютере»). Скажите ребенку точно, когда вы вернетесь.

- Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Иногда родители боятся не справиться с собственными переживаниями при расставании с крохой, поэтому, как только ни о чем не подозревающий ребенок заходит в группу, они быстро исчезают. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша.
- Не опаздывайте, если договорились с ребенком о конкретном времени, забирая его из детского сада.
- Старайтесь не делать перерывов в посещениях.
- Встречаясь с ребенком вечером, поинтересуйтесь, что он делал, с кем играл и т. д. Будьте терпеливыми к капризам ребенка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.
- На протяжении периода адаптации ребенку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя, поддерживая кроху и хваля его даже за незначительные успехи.
- От того, как относятся к необходимости вести ребенка в сад взрослые, во многом зависит протекание адаптации.
- Постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку малыша (не посещайте места массовых развлечений, играйте в спокойные игры и т.д.).

### **Что влияет на адаптацию ребенка в детском саду?**

Есть несколько факторов, которые влияют на легкость или тяжесть протекания адаптации ребенка:

- возраст – оптимальным возрастом считается 1,6-3 года. Малыш уже более оторван от родителей, он пережил кризис трех лет и стал более самостоятельным, кроме того, он уже владеет многими навыками самообслуживания, может озвучить свои потребности;
- здоровье – у детей, имеющих хронические заболевания, адаптация протекает тяжелее, они чаще болеют, более плаксивы и труднее адаптируются к коллективу;
- социализация – чем больше круг общения малыша, тем легче ему будет в саду. И наоборот, если ребенок общается только с членами семьи, его будут пугать незнакомые люди;
- психологическая готовность – дети с задержкой развития или же с одаренностью одинаково трудно привыкают к детскому саду. Объединяют таких деток сложности в коммуникациях со сверстниками и незнакомыми взрослыми;

- темперамент ребенка – сангвиники приспосабливаются лучше холериков и меланхоликов;
- готовность родителей: детский сад – это испытание не только для ребенка, взрослые тоже должны подстроиться под смену распорядка дня, осознать ответственность и быть готовыми принимать участие в жизни ребенка не только дома.

### **Запомните! Это важно!**

Так как в период адаптации дети часто болеют, лучше начинать посещать садик в то время, когда у родителей есть возможность остаться с ребенком дома.

И главное, помните: до того момента, когда поход в садик станет для крохи радостным и привычным делом, может пройти много времени. Бесспорно, период адаптации к детскому садику непросто дается не только малышу, но и маме, ведь не очень-то легко сразу доверить воспитание своего чада чужим людям. Не ждите, что привыкание пройдет очень быстро. Вполне возможно, что крохе для того, чтобы привыкнуть к отсутствию мамы рядом и необходимости контактировать с большим числом сверстников понадобится свое, определенное количество времени. Дайте ему это время!

**Уважаемые родители,** помните всегда, что радостное настроение малыша находится в ваших заботливых руках! Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

### **Успешной Вам адаптации!**

#### **Источники:**

1. <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/adaptaciya-rebenka-k-detskomu-sadu-sovety-roditelyam.html>
2. <https://kroha.info/razvitie/psychology/adaptatsiya-v-detskom-sadu>
3. [Образовательная социальная сеть nsportal.ru](https://nsportal.ru)
4. <https://www.proaist.ru/articles/adaptatsiya-rebenka-v-detskom-sadu/>