

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
ДЖАНКОЙСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

**КОНУЛЬТАЦИЯ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ И КРИЗИСАМ КАК ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В ПЕРИОД  
АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ (ПЕРЕЕЗД, СМЕНА ДЕТСКОГО САДА) СОВЕТЫ  
ПО РАЗВИТИЮ УСТОЙЧИВОСТИ И ГИБКОСТИ У РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ИГРЫ »**

**Подготовила: Мищенко.Н.Н**

**с.Медведевка  
2026г**

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды — тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и возможно, приводящий к стрессу. Поэтому, сгладить процесс адаптации малыша, впервые пришедшего в детский сад, поможет правильно организованная игровая деятельность, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый», «ребенок – ребенок», включающей игры и упражнения. Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к взрослому, а также сплочение детского коллектива. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

#### **Преимущества игры перед другими средствами:**

- позволяет маленькому ребенку ощутить себя «всемогущим»;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение,
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- дает возможность переживать массу эмоций.

Являясь одной из граней окружающего мира, игра влияет на развитие памяти, мышления, внимания, речи, происходит усвоение в ней социальных и нравственных норм. Одновременно игра является сильнейшим эмоциональным фактором, центром эстетических переживаний, средой формирования волевых качеств и коммуникативных навыков. Важно, что традиционная игра вносит много нового во взаимоотношения между детьми и взрослым, побуждает их к сотворчеству, благоприятно сказывается на психической и эмоциональной сферах тех и других.

#### **Требования к играм, проводимым в адаптационный период:**

- они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу), но должны систематически повторяться;
- использование музыки, танцевальных движений и рисования помогает снять эмоциональное напряжение у детей, раскрепоститься и выразить свои чувства, переключить внимание, снизить возбудимость, настроить на позитивный лад;
- инициатором игры выступает взрослый, который проявляет большую заинтересованность, контролирует полностью ее ход и создает приятную, комфортную атмосферу;
- не нужно оценивать детей, давая возможность проявлять спонтанные и естественные реакции;

- не стоит настаивать на активном участии всех детей. На первых порах уместно позволить некоторым детям просто понаблюдать за происходящим. Особенно, если есть нерешительные, робкие дети;
- периодически можно приглашать родителей для участия в таких игровых действиях и рекомендовать данные игры для повторения в домашних условиях, а также организовывать дома игры на тему пребывания ребенка в детском саду.

### **Практические стратегии помощи ребенку в адаптации: Конкретные шаги**

Помимо общих принципов, существуют конкретные практические стратегии, которые родители могут применять для облегчения адаптации ребенка к новым ситуациям и людям. Эти шаги должны быть адаптированы к возрасту ребенка и специфике ситуации.

#### **Адаптация к новым людям:**

**Предварительное знакомство:** Если возможно, познакомьте ребенка с новым человеком (няней, воспитателем, родственником, другом) в спокойной, знакомой для ребенка обстановке.

**Короткие встречи:** Начните с коротких, неформальных встреч.

**Присутствие родителей:** На первых порах родитель должен быть рядом, создавая «базу безопасности».

**Позитивное представление:** Представьте нового человека в позитивном свете: «Это тетя Света, она будет играть с тобой, пока мама пойдет в магазин».

**«Наблюдай и решай»:** Позвольте ребенку самому выбрать темп взаимодействия. Не заставляйте его сразу идти на руки или обниматься. Если ребенок стесняется, дайте ему возможность понаблюдать за незнакомцем со стороны, привыкнуть к его голосу, внешности.

**Вовлечение в игру:** Игра – это лучший способ наладить контакт для ребенка.

Предложите новому человеку присоединиться к игре ребенка.

Если ребенок стесняется, начните играть с ребенком сами, постепенно вовлекая незнакомца в игру.

**Разговоры о новом человеке:** До и после встречи разговаривайте с ребенком о новом человеке. «Как тебе тетя Света? Что вы сегодня делали?». Отвечайте на его вопросы.

**«Портрет» нового человека:** Если ребенок маленький, можно заранее показать ему фотографию нового человека, рассказать о нем.

**Адаптация к новым ситуациям/местам (например, детский сад, переезд, больница):**

#### **Заблаговременное информирование и подготовка:**

**Объясните, что произойдет:** Используйте простой, понятный для возраста язык. «Мы переедем в новый дом. Там будет твоя новая комната, и мы будем играть в новые игры». «Ты пойдешь в детский сад, там много игрушек и детей».

**Покажите картинки, видео:** Если есть возможность, покажите фотографии или видео нового места.

**Читайте книги, смотрите мультфильмы:** Используйте книги и мультфильмы, где герои сталкиваются с похожими ситуациями и успешно их преодолевают.

**Играйте в «новую ситуацию»:** Проиграйте сценарий новой ситуации дома с помощью игрушек. Например, игра в «детский сад» с куклами, или «переезд» игрушечных зверушек.

**Ознакомительные визиты:**

**Посетите новое место заранее:** Если это детский сад или школа, посетите их вместе с ребенком. Покажите ему группы, игровую площадку.

**Короткие визиты:** Сначала просто погуляйте рядом, затем зайдите внутрь на короткое время.

**«Привыкание к запахам и звукам»:** Позвольте ребенку освоиться с новой сенсорной средой.

**Сохранение привычных элементов:**

**«Переходные» предметы:** Разрешите ребенку взять с собой любимую игрушку, пледик, подушку, которая пахнет домом. Это дает ощущение безопасности.

**Создание «уголка» в новом месте:** Если это новый дом или комната, быстро обустройте его личное пространство знакомыми вещами (любимые игрушки, книги, фотографии).

**Постепенность в изменении режима:** Если новая ситуация предполагает изменение режима дня, вводите его постепенно (например, за несколько недель до детского сада).

**Родительская поддержка:**

**Будьте рядом:** На первых порах будьте рядом с ребенком в новой ситуации, пока он не освоится.

**Ритуал прощания:** Если вы оставляете ребенка (например, в детском саду), создайте короткий, но последовательный и позитивный ритуал прощания.

Объясните, когда вы вернетесь. Никогда не исчезайте незаметно.

**Позитивное подкрепление:** Хвалите ребенка за каждый маленький шаг в адаптации: за то, что он попробовал новое блюдо, за то, что поиграл с новым другом, за то, что не плакал при прощании.

**Развитие гибкости и устойчивости:**

1. **Поощрение самостоятельности:** Чем больше ребенок умеет делать сам, тем увереннее он себя чувствует в новых ситуациях. Поощряйте навыки самообслуживания (одевание, еда, гигиена).
2. **Обучение навыкам решения проблем:** Помогайте ребенку анализировать трудности и находить пути их преодоления. «Что мы можем сделать, если ты боишься?».
3. **Развитие эмоциональной регуляции:** Учите ребенка распознавать и выражать свои эмоции конструктивным способом (см. предыдущую статью про эмоциональный интеллект).
4. **Разнообразный опыт:** Предоставляйте ребенку возможность сталкиваться с небольшими, управляемыми изменениями в повседневной жизни. Например, меняйте маршрут прогулки, посещайте новые магазины, знакомьтесь с

новыми людьми (в безопасной обстановке). Это тренирует его адаптационные механизмы.

5. **Ролевые игры:** Проигрывайте различные социальные ситуации, где ребенку нужно взаимодействовать с новыми людьми, принимать новые правила.
6. **Терпение и принятие:** Примите, что адаптация – это процесс, и у ребенка могут быть «откаты». Не ругайте его за это.

Обеспечение безопасной и поддерживающей среды, сочетание предсказуемости с дозированным введением новизны, и активное участие родителей в эмоциональной поддержке – все это является ключом к успешной адаптации ребенка к новым ситуациям и людям, формируя его устойчивость и уверенность в себе на всю жизнь.