



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

## **1. КАК ПОДГОТОВИТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ ЗАМКНУТОГО РЕБЕНКА**

Замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться, поэтому забота взрослых по развитию такого ребенка должна быть, прежде всего направлена на развитие желания общаться и развитие коммуникативных навыков.

Замкнутость выступает в поведении достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости...) для замкнутых детей характерны также страх перед чужими людьми, долго непреходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило замкнутый ребенок очень привязан к матери и очень болезненно переносит даже непродолжительное ее отсутствие.

При общении с замкнутым ребенком:

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте его с новыми людьми;
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- Стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общающегося человека.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна.

Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по «взмаху волшебной палочки». Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе,

которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

## **2. КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше чем остальных посадить за стол, одевать его в первую очередь и т.п.);
- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения;
- Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- Закрепите за ребенком постоянное место, кроватку;
- Попросите ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него.

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности.

Даже конфликты, переживаемые детьми в более щадящих условиях (чем на улицах, например), будут им на пользу. Они стремятся отстаивать свои интересы и закаляются психологически.

«Домашние» дети сталкиваются с определенными проблемами, появившись в новом коллективе, в непривычных условиях. Причем, чем старше ребенок, отдаваемый в детский сад, тем сложнее ему приспособиться ведь, кроме радости от родительской

любви, ему приходилось нести немалый груз родительских ошибок. Как правило, в дошкольных учреждениях трудятся профессионалы, знающие свое дело.

И если дома ребенка окружает безграничная любовь, то в детском саду обычно к нему относятся доброжелательно и объективно оценивают его достоинства и недостатки.

Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасющихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

### ***3. КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ***

Если ваш ребенок медлителен, попробуйте изменить свою тактику.

- Главное – не торопить, не подгонять ребенка, не напоминать ему о его медлительности, неловкости;

- Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность;

- Помните вашему ребенку нужно время для «раскачки» (он с трудом просыпается, долго просыпается, долго собирается в детский сад – разбудите его пораньше и т.д.) не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну;

Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в тоже время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Помогите ему овладеть необходимыми навыками – самостоятельно одеваться и раздеваться;

Организовывая работу с медлительным ребенком, не забывайте о перерывах и физкультминутках;

Нужно облегчить ребенку все повседневные дела и поможет в этом четко организованный режим дня. Если ребенок привыкнет (а это требует времени) в одно и тоже время вставать и ложиться спать, то справиться с самим собой ему будет гораздо легче;

Можно придумать какую-нибудь, игру, которая поможет ребенку преодолеть свою медлительность, можно делать вместе, соревнуясь (при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп);

Важно, чтобы взрослые всегда были спокойны и доброжелательны. Можно пошутить над «копушей», но по доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество, и у себя, и пусть посмеется ребенок.

Помните, от того что ваш ребенок медлительный, он не «хороший» или «плохой», а просто вот такой, какой он есть и ему нужно помочь адаптироваться в детском саду, и в школе, и в жизни. При этом вы и сами должны быть достаточно организованы, иначе успеха не будет.

### ***4. КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ***

Если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо вместе с психологом тщательно проанализировать ее причины, выявить трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранить их, а затем формировать у ребенка недостающие у ребенка умения, навыки, а также установки в отношении других людей.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их,

вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть его. Ему необходимо знать, что он нужен и важен для вас.

Помните, что внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие успеха.

## *5. Адаптация после летнего отдыха*

Адаптационный период проходит не только у вновь поступивших в детский сад детей, но и у детей, вернувшихся в дошкольное учреждение после каникул, малыш может отказываться от пищи, вдруг начать просыпаться «в луже», «выдавать» повышенную температуру и сыпь, неожиданно стать плаксивым или агрессивным.

Ни одно такое явление не возникает на пустом месте. Существует причина, и ваша задача — найти ее дома или в детском саду. Допрашивание ребенка обычно бывает безрезультатно, дети иногда сами не понимают, что им не нравится.

Дома в период адаптации надо обеспечить ребенку щадящий режим (рациональное питание, дневной сон,

более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций.

Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым. Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного-двух раз в неделю, и то когда на это бывают какие-либо причины. Малыш ложится спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой-либо предмет и т. п.), он почти не мочится в постель. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет. Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш привык к детскому саду и у него началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного.

Психологи утверждают, что дети, выросшие в саду, легче «домашних» детей развивают разнообразные контакты в обществе. Их проще научить волевой регуляции поведения — умению согласовать свои действия и действия других (детей и взрослых), контролировать эмоции.

## **Популярные вопросы родителей:**

### ***Сколько длится период адаптации к садику?***

Длительность этого периода зависит от самого ребёнка, от детей в группе, от воспитателей и от помощи родителей. Как правило, при благоприятных условиях о полной адаптации ребёнка к садику можно говорить не раньше, чем через 2-3 месяца.

### ***Влияет ли круг общения ребёнка на процесс адаптации к садику?***

Как правило, чем уже круг общения ребёнка, тем длительнее привыкание к садику. Поэтому имеет смысл ещё до посещения садика заниматься расширением круга общения вашего ребёнка.

### ***Могу ли я помочь ребёнку адаптироваться к садику?***

Да, можете. Список рекомендаций смотрите ниже.

### ***После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?***

Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика.

Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается отнюдь не всегда оправдано.

Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств.

Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы.

То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны родителей могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.

### ***Дома мой ребёнок ест самостоятельно, но в саду он отказывается есть. Почему?***

Детям трудно даётся перенос знаний и навыков в новую среду. Стресс от начала посещения садика тоже затрудняет этот перенос.

Поэтому часто с началом посещения садика дети "утрачивают" некоторые навыки. Не беспокойтесь, ситуация нормализуется.

### ***Мой ребёнок начал сильно упрямиться, старается всё сделать наоборот, часто устраивает истерики. Этому его научили в садике?***

Если вашему ребёнку 2-4 года, то, возможно, часть этих нарушений поведения вызвана не столько садиком, сколько "[кризисом 3-х лет](#)".

### ***Как понять, что процесс адаптации уже закончился?***

По завершении этого процесса ребёнок должен в садике хорошо есть, спать, играть и взаимодействовать с другими детьми.

### ***Как лучше поступить: оставить ребёнка в садике сразу на целый день, или постепенно привыкать?***

Лучше постепенно. Начать можно с 1-2 часов пребывания в садике в сопровождении родителя.

### ***Какие дети труднее привыкают к садику?***

Наибольшие трудности имеют

- Единственные в семье дети
- Чрезмерно опекаемые
- Чрезмерно зависимые от матери
- Неуверенные в себе

- Тревожные дети
- Часто болеющие

### ***За какое время до первого посещения детского сада стоит начать готовить ребёнка?***

За 3-6 месяцев. Прочитайте рекомендации, изложенные ниже,- некоторые из них вы можете применять ещё за пол года до первого посещения садика.

- Делайте с ребёнком гимнастику
- Вместе с ребёнком вы можете приобрести две красивые ночные пижамы. Один комплект он будет использовать во время сна дома, а второй в садике. Наличие в садике такой же пижамы, как и дома, поможет вашему ребёнку лучше справиться с дневным сном
- Приучать ребёнка к горшку стоит задолго до поступления в садик
- Во время дневных прогулок, проходя мимо садика, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло, ведь очень скоро он будет ходить в садик!
- Научите ребёнка знакомиться с другими детьми
- Поощряйте любопытство
- Ещё до поступления в садик, узнайте, какой там режим дня. Дома, вместе с ребёнком, заведите специальный альбом, в котором будете отражать основные элементы режима дня садика. Используйте фотографии, картинки, рисунки и вырезки из журналов. К каждой ситуации добавляйте и фотографию вашего ребёнка. В результате, ребёнку будет проще освоиться в садике, а за счёт применения фотографии ребёнка, он уже заочно станет "участником" всех процессов в садике
- Во время прощания в садике, не стоит уходить "по-английски". Дети не любят, когда их мама

неожиданно пропадает. Затягивать прощание тоже не следует

- Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение садика. Такой подход может дать временный результат, но, в конечном счёте, плохо скажется на мотивации ребёнка
- Одевайте ребёнка комфортно. Не холодно и не жарко. Подбирая одежду, отдавайте предпочтение той, которую удобно одевать и снимать
- Не нужно наказывать и пугать ребёнка детским садом
- Приучайте ребёнка засыпать без укачивания
- конфликт самостоятельно. В любом случае он получит полезный опыт общения. Помогите ребёнку, если он вам даёт понять, что ему нужна ваша помощь
- В период привыкания к садiku у детей накапливается много эмоций по этому поводу. Помогите этим эмоциям безопасно выйти наружу: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Подобные занятия способствуют выходу эмоций
- Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребёнка был достаточно продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок чувствует себя лучше в садике
- Приводите ребёнка в садик к самому открытию. Это позволит ему плавно освоиться в обстановке и чувствовать себя хозяином положения. Проведём аналогию с миром взрослых людей: представьте, что вам нужно сделать доклад перед большим количеством людей. В одном случае вы приходите в зал самыми первыми и встречаете всех входящих

людей, а во втором случае вы приходите в уже забитый зал. В каком случае вы будете чувствовать себя комфортнее? Подавляющее большинство людей признают, что им комфортнее первыми приходите в конференц-зал, так они себя чувствуют увереннее

- Накануне первого посещения садика напомните ребёнку о предстоящем событии. Ответьте на все его вопросы.
- В общении с ребёнком подчёркивайте, что он по-прежнему вам дорог, и вы его любите
- В первый день посещения садика лучше прийти только на прогулку
- Иногда имеет смысл сделать для ребёнка ещё один выходной, например, в среду
- Приходить в садик лучше только здоровым. Здоровый ребёнок увереннее себя чувствует. Больной ребёнок может и других заразить и сам "совсем заболеть"
- *Как помочь ребёнку адаптироваться к садика?*
- Используйте сказки! Придумайте одну-две сказки, в которых участвуют значимые для вашего ребёнка персонажи (например, лесные звери). Обыграйте в сказке проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции. По окончании сказки можно поговорить с ребёнком о том, понравилась ли ему сказка, кто его любимый герой? На кого он хотел бы быть похожим? Почему?
- Оставляя ребёнка в садике, не забудьте сказать, что вы за ним обязательно вернётесь

- Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду (не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика, ведь ребёнок в это время занят изучением улицы). Внимательно и с интересом выслушивайте рассказы ребёнка о событиях в садике
- Сохраняйте дома продукты творчества, которые ребёнок приносит из детского сада (поделки, рисунки и т.п.)
- Можно поиграть дома в детский сад. Для этого можно использовать имеющиеся игрушки. Одна из этих игрушек может символизировать ребёнка или "новенького" в садике, которому другие "дети" помогают. Понаблюдайте за спонтанной активностью ребёнка во время подобных игр. Что он говорит? Что делает? Какую стратегию избирает? Видны ли проблемные зоны? Можно ли их проработать в рамках игры?
- Покажите ребёнку, что его посещение садика - это важное дело. Вы ходите на работу, а он в садик.
- Маленькие дети очень сильно привязаны к маме. К папе чуть меньше. В таком случае имеет смысл отводить ребёнка в садик не маме, а папе. Тогда расставание пройдёт чуть-чуть спокойнее.
- Рассказывайте ребёнку о положительных сторонах посещения садика (много игрушек, дети-друзья, прогулки, творчество и т.д.)
- Перед началом посещения садика можно начать вводить элементы режима, который используется в садике.
- В выходные дни создавайте для ребёнка режим, похожий на режим дня в садике.

- По возможности привлекайте к процессу адаптации психолога из детского сада
- Чаще гуляйте с ребёнком на детских площадках. Играйте в песочнице. Дайте возможность ребёнку взаимодействовать с другими детьми. Внимательно наблюдайте за тем, как ребёнок себя ведёт с другими людьми. Отмечайте, что вызывает затруднения. Все эти затруднения можно прорабатывать с помощью сказок и спектаклей с игрушками, о которых было сказано выше.
- Помогите вашему ребёнку освоить навыки самообслуживания: мытьё рук, одевание, еда и т.д. Поощряйте самостоятельность ребёнка.
- Познакомьтесь с воспитателем заранее. Расскажите ему о своём ребёнке. Ребёнку, когда он увидит, что вы с воспитателем подружились, будет проще остаться в садике.
- Забирайте ребёнка из садика в чётко оговоренное время. Не опаздывайте.
- Имеет смысл дать ребёнку с собой в садик одну из его любимых плюшевых игрушек. Это сгладит чувство одиночества.
- Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему вашу тревогу.
- В первые дни не стоит оставлять ребёнка на длительное время. 1-2 часов вполне достаточно. Затем это время можно постепенно наращивать
- Периодически в присутствии ребёнка с гордостью рассказывайте своим знакомым о том, что ваш ребёнок уже такой взрослый, что скоро пойдёт в детский сад. Как там будет здорово! Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить

ребёнка к садiku. Дети очень быстро улавливают такие разговоры.

- Расскажите ребёнку о том, кто такая воспитательница, и зачем она нужна. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не подумал, что вы его бросили и отдали "другой тётке"
- Поощряйте дружбу вашего ребёнка с другими детьми
- Старайтесь не доводить свои отношения с персоналом садика и другими родителями до конфликтов. Если всё же конфликт появился, то старайтесь его решить мирно, без агрессии и не в присутствии вашего ребёнка.
- Постарайтесь научить вашего ребёнка предупреждать заранее о том, что он хочет в туалет
- Начните дома создавать такие условия, при которых малыш будет желать, чтобы мама скорее ушла. Для этого можно использовать "ритуалы прощания". Например, помахать на прощание рукой, или провожание уходящей мамы до двери (лифта). Так же можно сделать малыша помощником в маминых сборах ("А где моя сумка? Помоги мне её найти"). Наличие подобных ритуалов сделает уход мамы интересным процессом для ребёнка, а значит и расстройств от временного расставания будет меньше.
- Приучайте ребёнка брать с собой на улицу те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми
- Дети во время игр на детской площадке нередко попадают в конфликтные ситуации. Не торопитесь в них вмешиваться. Дайте возможность вашему ребёнку попробовать разрешить самому.