

## **Консультация для родителей «Адаптация ребенка раннего возраста к детскому саду»**

Подготовила воспитатель  
Охотникова Алсу Зуфаровна

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кровати, к новым родственникам).

### **К чему придется привыкать**

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

- 1. Расставание с родителями на долгое время.**
- 2. Изменения отношений с родителями.** Теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет возникать психологическое напряжение от невозможности удовлетворения потребностей в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.
- 3. Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день.** С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.
- 4. Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста,** что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.
- 5. Бытовые моменты.** Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кровати. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.

### **О стрессе**

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека, когда он оказывается в сложных условиях, когда приходится преодолевать какие-то трудности, которые требуют от человека большого количества физической и психической энергии. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека. Стресс — это не что-то

эфемерное, это физиологическая реакция организма. Стресс — это изменения в нервно-эндокринных системах. Это физиология.

Для одних перемены станут причиной небольшого беспокойства, кратковременного напряжения, для других — стрессом, который может стать причиной сложной, трудной адаптации ребенка к детскому саду, и, как следствие, произойдет ослабление организма. Это зависит от множества факторов: внешних и внутренних, зависящих от вас и не зависящих от вас. Другими словами, это такая мозаика, элементы которой сложатся благоприятным или неблагоприятным образом.

### **Как минимизировать стресс**

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи**, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.

2. Большой плюс к благополучной адаптации, если **ребенок уже умеет говорить**. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.

3. **Длительный подготовительный период** (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

Что входит в подготовку.

- **Информационное поле.** Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского

садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать положительное информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть не просто беседа, вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для садика»).

- **Знакомство ребенка с местностью.** Устраивайте прогулки около садика, познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.

- **Совместные подготовительные мероприятия.** Купите вместе одежду к садiku. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

- **Положительный настрой ребенка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»). Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

- **Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей или у других мам, которые уже посещают этот садик.

- **Формирование навыков самообслуживания.** Учим ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться горшком, полотенцем, после того как помыл руки.

- **Примерная схема плавной адаптации**

1. Если есть возможность познакомить ребенка с садиком, с группой заранее — сделайте это. Можно найти повод для визита: например,

узнать что-то, подать документы вместе с ребенком, сходить с кем-то, кто уже ходит в этот сад.

2. Лучше если перед первым днем вы придете с ребенком в садик для знакомства и в сопровождении воспитателя пройдете с ним по группе, заглянете в спальню, найдете кровать ребенка, покажете его шкафчик, посидите какое-то время в группе, чтобы ребенок мог исследовать пространство в вашем присутствии. С вами ребенок чувствует себя в безопасности, а значит, он будет активно исследовать пространство. Важно установить контакт с воспитателем и маме, и ребенку. Вы можете познакомиться, поговорить, представить ребенка воспитателю, а воспитателя ребенку. Лучше если в это время ребенок будет у мамы на руках.

3. При расставании, объясняйте ребенку, что придете за ним очень скоро, передавайте его воспитателю и уходите. Да, ребенок может плакать. Тогда обнимаете, утешаете и передаете воспитателю. Уходя — уходите. Спокойно идете заниматься своими делами. Не надо стоять под окнами, под дверью и тем более заглядывать в группу, обуздайте свою тревогу. И верьте, что вашему ребенку под силу справиться с этой ситуацией. Приходите в обговоренное с воспитателем время. Обязательно радуйтесь ребенку, обнимайтесь, целуйтесь.

4. Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное. Детям постарше можно уже оставлять что-то символическое (например, поцелуй в кармашек).

5. Какое-то время водите ребенка на пару часов. Обычно в течение недели.

6. Затем оставьте ребенка на обед, потом на сон. Какое-то время забирайте малыша сразу после сна.

7. Если видите, что ребенок плачет, но быстро успокаивается и спокойно играет, идет на контакт с воспитателем, интересуется игрушками, обедает, то это признаки того, что можно оставлять до вечера. Если у вас есть возможность, какое-то время забирайте через пару часов после сна, постепенно увеличивая время (если это нужно).

8. Важно тепло прощаться с ребенком. И встречать всегда с радостью и улыбкой, обнимать. Не ругать ребенка за слезы, но сочувствовать, поддерживать, оказывать понимание.

### **Самые распространенные ошибки**

Факторы, которые могут затруднять адаптацию и которые нужно по возможности не допускать или устранять.

1. Отсутствие каких-либо подготовительных мероприятий.
2. Резкое погружение в жизнь садика (сразу на полный день).
3. Внезапное исчезновение мамы, отсутствие ритуала прощания.
4. Неподготовленность ребенка к режиму.

5. Питание. Ребенок привык есть только протертую пищу, кормление с использованием бутылочек и поильников.

6. Нет навыков самообслуживания (ребенок ждет, когда его покормят, оденут).

7. Угрозы детским садиком, негативная атмосфера вокруг темы детского садика.

8. Наложение стрессов — переезд, кризис трех лет, стрессовые ситуации дома и в семье. Бывает, что этого трудно избежать, просто учитывайте, что нагрузка на нервную систему повышена. Период адаптации может затягиваться.

9. Повышенная нагрузка на нервную систему в период адаптации. Например, ребенка записывают еще и в новые кружки.

10. Тревожность мамы, отсутствие твердого решения о нужности детского сада.

11. Игнорирование потребностей ребенка, отсутствие компенсации разлуки. При расставании создавайте тактильный контакт, что-то оставляйте за себя, проговаривайте, что будете делать, когда встретитесь после детского сада.

12. Незаинтересованность в адаптации (выгодно взрослым).

13. Несерьезное отношение к адаптации, непоследовательность взрослых (проспали — не пошли, решили отдохнуть денек).

14. Неготовность родителя к негативной реакции ребенка, ругань за эмоции ребенка, негатив утром при сборах и при прощании.

15. Нереалистичные ожидания родителей от ребенка.

16. Какие-то негативные родительские установки о садике.

### **Как понять, что адаптация закончилась благополучно**

Адаптация занимает от 2 недель до 3 месяцев. Если вы были в длительной болезни, то адаптацию придется начинать заново.

Следующие признаки подскажут, что ребенок привык к новой обстановке.

Ребенок усвоил правила пребывания в саду: он знает, что нужно сначала переодеться, затем сделать зарядку, потом позавтракать и так далее.

Ребенку психологически комфортно, он играет, ест, спит. При расставании может какое-то время плакать, но быстро успокаивается в группе и включается в игру. Или уже спокойно прощается с мамой и идет к воспитателю, общается.

### **Как понять, что ребенок не может адаптироваться**

- Ребенок ни с кем не общается, не идет на контакт. Он замкнут, никого к себе не подпускает, даже если прошло уже 1-2 месяца.

- Ребенок ничего не ест, отказывается от воды. Не ходит в туалет, терпит до последнего.

- Ребенок плачет, не успокаивается до тех пор, пока не придет мама.

- Длительный, стойкий регресс в развитии (в речи, в навыках самообслуживания, появились навязчивости, ночные кошмары, которые

не проходят совсем или проходят, когда ребенок, например, болеет и не посещает садик).

Если случилось так, что прошло 1-3 месяца, а прогресса в адаптации нет, то нужно разбираться в причинах. Вам помогут следующие шаги.

1. Беседа с воспитателем.
2. Проективная диагностика. Игра в садик, рисование, придумывание совместной сказки.
3. Наблюдение (может, это реакция на одного из воспитателей или стресс, который истощил его. Тогда надо взять перерыв, восстановить организм).

Также обратите внимание на свои тревоги.

### **К чему нужно быть готовым**

Даже если все складывается более-менее удачно, нужно быть готовым к некоторым вполне нормальным, но не совсем приятным вещам.

- Скорее всего, ребенок будет плакать: при расставании, в садике без вас, во время утренних сборов, по дороге в детский сад. На самом деле ему есть что оплакивать (хороший признак, если плач имеет тенденцию к постепенному сокращению). Слезы, грусть — это нормально. Не надо за это стыдить, ругать, раздражаться, проявлять агрессию. Почему ребенок плачет? Ему страшно, он чувствует угрозу своей потребности в безопасности, он остается один, без мамы. Он может чувствовать одиночество (пока не познакомился с воспитателем и не завел друзей), напряжение при расставании с мамой. Как помочь ему почувствовать себя лучше? Тактильный контакт. Уверять, что вернетесь обязательно. Оставлять «себя» ребенку. Сочувствовать. Не жалеть времени на эмоциональное общение вечером.

- Короткий по времени откат в развитии и регресс в навыках (речь, туалет, ночной энурез, промашки во время игр в детском саду), могут быть даже какие-то навязчивые движения или действия. Принимайте это как временное явление. Не заостряйте на этом внимание. Не ругайте, не стыдите. Давайте ребенку больше тактильного контакта, эмоционального общения.

- Страхи, агрессия в саду или дома, капризы после садика, ночные пробуждения с плачем и криками, непослушание дома. Ребенок рад, когда вы приходите в садик, а через минуту выказывает к вам враждебность и обиду. Ваша задача смягчить его эмоции, сказать, как вы соскучились, как любите своего малыша. Не торопиться собираться домой, посидите обнявшись.

Это все нормальные, временные явления, которые пройдут, как только ребенок адаптируется к новым обстоятельствам. Некоторые негативные явления в период адаптации — норма. Сохраняйте спокойствие. Будьте терпеливы. Поддерживайте ребенка. Будьте уверены, что ему под силу адаптироваться к детскому саду. Никакой маминой вины, тревогу держите под контролем. И все сложится наилучшим образом!

# ЧЕК-ЛИСТ "Адаптация к детскому саду"



## ПОДГОТОВКА

### ШАГ 1.

#### РАСШИРЯЙТЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ

- рассказывать о детском садике
- читать книги по теме
- приводить примеры знакомых детей
- вместе играть в детский сад

### ШАГ 2.

#### ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЕТСКИМ САДОМ

- прогулки по территории
- экскурсия в группу
- если есть знакомые из садика, сходить с ними, когда они забирают своих детей

### ШАГ 3. СОВМЕСТНАЯ ПОДГОТОВКА

- выбрать вместе одежду на первые дни
- познакомиться с воспитателями

### ШАГ 4.

#### СОЗДАЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- рассказать веселые истории о садике из своего детства
- «подсветить» плюсы детского садика

### ШАГ 5. НАСТРОЙТЕ РЕЖИМ

- ранний подъем
- своевременное укладывание на ночь
- дневной сон или тихий час



### ШАГ 6. РАЗВИВАЙТЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

- надевать простые вещи (трусики, носки, штанишки)
- есть и пить без посторонней помощи
- мыть руки
- вытираться полотенцем
- пользоваться туалетом/горшком

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПЛАВНОЙ АДАПТАЦИИ\*

1. Знакомство с садиком: погулять рядом, по территории или зайти внутрь здания
2. Первый день провести вместе (обычно один час)
3. Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку: познакомиться, улыбнуться
4. Во время знакомства взять ребенка на руки и передать его на руки воспитателю
5. В течение недели водить ребенка на два часа. В это время заниматься своими делами, чтобы обуздать тревогу
6. При расставании целоваться и обниматься.  
При встрече – показывать радость
7. Дать ребенку любимую игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас (платочек, рисунок, поцелуй в кармашек)
8. Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить
9. Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон



## ПРИЗНАКИ, ЧТО АДАПТАЦИЯ ИДЕТ ПО ПЛАНУ:

- плачет, но быстро успокаивается
- общается с воспитателями
- интересуется игрушками
- спокойно играет
- съедает хотя бы часть завтрака и обеда

## 16 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ

1. Игнорирование подготовительного этапа
2. Сомнения родителей, стоит ли вообще водить ребенка в детский сад
3. Негативные установки
4. Резкое погружение (оставлять сразу на полный день)
5. Отсутствие ритуала прощания (мама уходит внезапно)
6. Нет режима
7. Специфические пищевые привычки (например, ребенок ест только протертую пищу)
8. Нет навыков самообслуживания
9. Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем
10. Наложение стрессов (переезд, возрастные кризисы, новые кружки)
11. Непоследовательность (проспали – не пошли)
12. Негатив от сборов в садик, во время прощания
13. Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете «взамен» себя (любимую игрушку, мамину вещь)
14. Высказываться при ребенке в негативном ключе о садике
15. Ругать за слезы
16. Нереалистичные ожидания от ребенка



## АДАПТАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО, ЕСЛИ РЕБЕНОК...

- принимает правила детского сада
- если и плачет при расставании, то быстро успокаивается
- спокойно играет
- общается с детьми и воспитателями
- ест предложенную пищу
- спит во время тихого часа