

Возможно, произошел срыв адаптации, потому что привыкание к детскому саду происходило непоследовательно. Например, ребенка оставили в детском саду сразу на целый день, отругали за слезы, привели и тут же забрали домой из-за истерики в раздевалке, не соблюдали «охранительный» режим дома в период адаптации.

В группе риска по адаптации находятся дети с ограниченными возможностями здоровья (задержкой развития, аутизмом, речевыми нарушениями, поведенческими проблемами). Им сложнее, чем другим, приспособиться к новым обстоятельствам, найти общий язык с незнакомыми людьми, сосредотачиваться на занятиях.

### Чего делать нельзя!

- **Пугать ребенка.** Часто родители пугают своих детей детским садом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?
- **Наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей.
- **Исчезать незаметно.** Никогда не уходите из сада незаметно, пока ребенок отвлекся. Так вы пугаете малыша и подрываете его доверие к вам. Он начнет думать, что мама может исчезнуть в любой момент времени.
- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.** Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить.
- **Плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди.
- **Перегружать нервную систему ребенка.** В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку. Малышу также нужна эмоциональная поддержка родителей.

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ОТ ПЕДАГОГА–ПСИХОЛОГА



## КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ

### **Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок.**

Отдавая ребенка воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама всё время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада (ритуал прощания) и быстренько ушли — вот правильный алгоритм расставания.

Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите. В детский сад можно принести любимую игрушку или вещь, которая напоминает о доме.

Создайте мотивацию для посещения детского сада: «нужно посмотреть, как воспитатель кормит рыбок» или «соскучилась ли любимая игрушка», «встретим ли мы по дороге кошку», «придет ли сегодня твоя подружка Маша».

Создайте дома спокойную доброжелательную атмосферу. На время адаптации ограничьте посещение шумных мероприятий. Увеличьте личное время, которое уделяете малышу дома.

Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детский сад.



### **Почему не может привыкнуть?**

В большинстве случаев дети привыкают к саду уже через несколько недель. Но бывает и такое, что адаптация осложняется. Малыш отказывается идти в сад, горько плачет при расставании и в течение дня, не желает есть, играть и спать в садике. К этим симптомам добавляются проблемы со сном, но уже дома, отсутствие аппетита, частые болезни и ухудшение общего самочувствия. Это и есть тяжелая адаптация к детскому саду.

### **Причин появления трудностей с привыканием к детсаду несколько:**

Малыш совсем не подготовлен к изменениям. Режим дня дома сильно отличается от режима детского сада. Ребенок слишком избирателен в еде или не привык к детсадовским блюдам: кашам, супам, салатам. У малыша не сформированы многие умения и навыки (самостоятельно кушать, одеваться, пользоваться туалетом) и ему сложно успевать за другими детьми и режимом группы в целом.

Сильно влияет на адаптацию настрой родителей. Бывает, что они сомневаются в целесообразности посещения детского сада или негативно настроены, потому что имеют неприятный опыт из детства. Также мама может быть слишком тревожна и боится отпустить от себя ребенка.