

# СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ



# УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ

Как помочь ребёнку адаптироваться к условиям дошкольной образовательной организации? Самый распространённый вопрос, который задают мне родители.

В такой момент родители чаще всего испытывают тяжёлые муки выбора:

*"Пришло ли время идти?"*,

*"А может время ещё не пришло и стоит повременить?"*

*"Какой самый подходящий возраст?"*

*"На сколько отдавать ребенка?"*

*"А какой сад выбрать?"*



Уважаемые родители, Ваши переживания весьма обоснованы и имеют место быть. Но помните, что ребёнок чувствует, когда родители сомниваются в детсадовском воспитании. **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЭТОГО!** Поэтому настройтесь на этот путь - сложный, но волнительный и приятный. И вперёд со своим малышом в удивительное путешествие под названием Детский сад.

А теперь, давайте с Вами ответим на наиболее актуальные вопросы касающиеся адаптации к детскому саду.



# ШАГ 1

## ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ

### УЗНАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

Чтобы уменьшить стресс организма, необходимо: за 2-3 месяца до детского сада узнать режим дня и меню в группе, и соответственно скорректировать образ жизни дома.



Помним, мы не травмируем ребёнка, не меняем режим дня колоссально в один день, делаем это плавно и постепенно, добавляя по одному изменению в неделю.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕБЕНКУ, ПОСТУПАЮЩЕГО В ДЕТСКИЙ САД

1. Соблюдать режим дня.
2. Самостоятельно ходить на горшок.
3. Самостоятельно одеваться.
4. Самостоятельно есть.
5. Мыть руки и пользоваться полотенцем, носовым платком.
6. Обращаться ко взрослым с просьбой, объяснять, что ему надо.
7. Вешать на место вещи, убирать за собой игрушки.

### КОРРЕКТИРУЕМ И СОСТАВЛЯЕМ СОБСТВЕННЫЙ РЕЖИМ, ПРИБЛИЖЁННЫЙ К ДЕТСАДОВСКОМУ

Распорядок дня следует написать на листе бумаги, красочно оформить и дополнить картинками, чтобы малыш мог определять и запоминать последовательность режимных моментов. Научите ребёнка следить за временем — пользоваться часами. Тогда он сам будет контролировать процесс выполнения режима. Объясните, что режим — это добрый волшебник, который нам помогает всё успевать.



### НЕ НАРУШАЕМ РЕЖИМ НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО

если вы хотите помочь своему ребёнку в период адаптации, а также заложить навыки дисциплинированности и ответственности сами следуйте режиму дня, как бы Вам не хотелось расслабиться! Воспитывайте себя вместе с ребёнком

## ШАГ 2

### ВЫРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком - в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

#### **ОБЪЯСНИТЕ РЕБЁНКУ ПОНЯТНЫМ ЯЗЫКОМ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Не забываем, что в силу возрастных особенностей ребёнку всё интересно. Поэтому на данном этапе можно рассказывать ребёнку истории про микробов, которые боятся мыла.



Не забываем хвалить ребенка, даже за незначительные успехи. К примеру, малыш самостоятельно обувался, но надел обувь неправильно, хвалим за старание и исправляем ошибку вместе.

#### **ПОЛУЧЕННЫЕ НАВЫКИ ФОРМИРУЕМ В ПРИВЫЧКИ**

Важно, чтобы ребёнок сам соблюдал правила гигиены и знал для чего это необходимо ему.

#### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЧТОБЫ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОДЕВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО:**



Я старался,  
похвали меня

1. Храните одежду малыша в удобном, доступном ему месте.
2. Будьте терпеливы и внимательны к ребенку.
3. Помогайте ребенку только тогда, когда он попросит у вас помощи.
4. Покупайте своему ребёнку удобные вещи, в которых он сам сможет осуществить навыки самообслуживания.
5. Не критикуйте его за ошибки.
6. Придумывайте игры для обучения одеванию.

И все у вас получится!

## ШАГ 2

### ВЫРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

перед поступлением ребенка в детский сад приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском саду, особенно если дома он их не получал.

#### **НАУЧИТЕ РЕБЁНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ**

Научите ребенка есть самостоятельно. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилок или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, пришедший в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой и вилок, аккуратно пить из чашки.



Также не забываем хвалить!

#### **НАУЧИТЕ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ**

Здесь важно поведение взрослых, ведь малыш берёт с них пример. В семье приняты совместные обеды, ужины, ребёнок наблюдает за вами и научится сам. Сказать спасибо после еды, воспользоваться салфеткой, аккуратно есть — эти привычки ребёнок вырабатывает, глядя на взрослых.

#### **НАУЧИТЕ РЕБЁНКА УБИРАТЬ ЗА СОБОЙ**

Аккуратность, умение убирать вещи на место — это необходимые навыки для любого ребёнка в детском саду. Ведь искать свою одежду, если она разбросана в раздевалке, малышу будет не так-то просто.

Мусорить в детском саду тоже не разрешают, а уж убирать за собой игрушки — одно из тех правил, которые нужно соблюдать обязательно. Если ребёнок не приучен убирать их, то получит массу замечаний. А это лишний стресс. Поэтому начинаем приучать малыша к порядку заранее, до того, как он переступит порог детского сада.



## ШАГ 2

# ВЫРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

## ПЛАКАТЫ ПОДСКАЗКИ

Для малыша очень важно запомнить порядок действий — алгоритм.

А чтобы это было сделать ещё легче, используйте плакаты, в которых, например, зверушки учат малыша одеваться, умываться, правильно есть. Ребёнок будет повторять за зверятами и быстро учиться. Можно купить готовые плакаты. А можно сделать их самим, используя наклейки, трафареты, аппликации и т. д.

Полезно привлечь к созданию плакатов и самого ребёнка.



Для приучения детей к порядку и самостоятельности отличным решением считаю расклеить по дому наклейки-помогаторы. Вы можете приобрести их самостоятельно, а можете купить.



## ШАГ 3

### ГОТОВЬТЕ РЕБЁНКА К ТОМУ, ЧТО В ДЕТСКОМ САДУ ОН БУДЕТ БЕЗ ЗНАЧЕНЫХ ВЗРОСЛЫХ

Опыт нахождения без мамы появится только если Вы будете создавать условия для его появления. Бояться этого не нужно, это облегчит ритуал прощания в детском саду, и малышу, и Вам.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ -главное наше правило. Не волнуйтесь сами, что оставляете малыша с другим человеком. Ребёнок чувствует ваше состояние и тоже может начать беспокоиться.

Часто малыши воспринимают ситуацию так, как мы её объясняем.

**КАК ДЕЛАТЬ НЕПРАВИЛЬНО**      **КАК ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО**

*Что ты только без меня будешь делать? А вдруг упадешь? Вдруг тебе будет плохо?*

*Сегодня мы пойдём в гости к Мэри Поппинс. Да-да, к той самой, о которой мы с тобой читали в книжке. Только у нас её зовут Ирина Николаевна. Знаешь, сколько игр она знает?*



### СДЕЛАЙТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ РЕБЁНКА МАКСИМАЛЬНЫМ

Конечно, это не касается первых дней жизни ребёнка, когда он нерарывно связан с мамой. Но потом надо стараться прибегать к помощи и бабушек с дедушками, и других родственников, и подруг — всех тех, кому вы сами доверяете.

пусть ваш ребёнок привыкает не только к маме. Ведь каждый человек, который встречается в жизни малыша, может дать ему что-то своё. Чем больше людей в жизни ребёнка, тем больше они ему могут дать, тем легче ему будет привыкнуть к воспитателю в детском саду.



## ШАГ 3

### АЛГОРИТМ РАССТАВАНИЯ

#### НЕ ОСТАВЛЯЕМ РЕБЁНКА БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

пока его отвлекают. Это большая ошибка. Около 1,5 - 2х лет ребенок уже может справиться с мыслью о том, что мама ушла. Ребенку важно получить опыт осознанного расставания. Говорим СПОКОЙНО и УВЕРЕННО.

- Я пошла на работу, ты сейчас побудешь в детском саду и я обязательно вернусь.

#### ОБОЗНАЧЬТЕ ГРАНИЦА ВАШЕГО ПРИХОДА

помним, что у детей не сформировано понятие времени и такие слова как скоро, быстро - непонятны им). Давайте чёткие инструкции, я вернусь когда ты покушаешь, или когда на улице загорятся фонари. Чётко обозначив границы ожидания, мы помогаем ребенку пережить разлуку.

#### ПОЗИТИВНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

Не забываем делать акцент на позитивном возвращении.

- Я приду, и мы пообнимаемся, будем радоваться встрече.

ИЛИ Я вернусь и нам будет очень весело, мы будем обниматься, играть, гулять.

Важно не подкупать игрушкой, вкусняшкой. Так ребенок не научится с вами расставаться (немного погрущу и буду играть). А научится подменять печаль и грусть ожиданием вкусняшки или игрушки.

#### ВАШИ ЛИЧНЫЕ РИТУАЛЫ

Придумайте ритуалы прощания и возвращения.

Ритуал прощания- действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы уходите.

Попробуйте придумать свой ритуал и начните использовать его каждый день. Будьте готовы к тому, что ритуал «сработает» не сразу, потребуется время, чтобы ребенок привык. Поэтому не торопитесь менять его.





## ШАГ 4

# ФОРМИРУЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТСКОМУ САДУ

Позитивный настрой имеет огромную роль в жизни человека, так как он определяет направленность любых контактов с окружающим миром. Чтобы ребенок привык. Поэтому не торопитесь менять его.



## ПЕРЕСТАНЬТЕ БОЯТЬСЯ САМИ

Если же вы будете воспринимать детский сад как этап взросления в жизни вашего малыша — важный, необходимый, волнующий и радостный, то и ребёнок будет относиться к нему также. Начните с себя, и передавайте свой позитивный настрой ребёнку: «Мы всё сможем. У нас всё получится»

## НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ РЕБЁНКА



Ни в коем случае нельзя запугивать ребенка детским садом, угрожать: «Не будешь слушаться - отдам в детский сад», а затем, когда ребенок уже начал посещать детскую группу, угрожать оставить его в детском саду, если он не перестанет плакать или капризничать. Это может вызвать у ребенка страха перед детским садом и, безусловно, ухудшит его состояние в период привыкания к незнакомому окружению, замедлит процесс его вхождения в новые условия жизни.

## ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ РЕБЕНКА

Найдите то, что привлечёт вашего кроху в детском саду. Покажите, как он сможет себя там реализовать, какие перспективы ему откроются. Нет такого малыша, который не интересуется ничем. Ваша задача — найти то, что заинтересует вашего сына или дочь в садике, и показать это. Не нужно заставлять малыша ходить в детский сад — нужно, чтобы он сам захотел в него ходить.

Рассказывайте ребенку, например, как они сами ходили в детский сад, что было там интересного.



