

МЯГКАЯ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



КАК БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К
ДЕТСКОМУ САДУ НЕ ТОЛЬКО РЕБЕНКУ, НО И
РОДИТЕЛЯМ. КАК СПОКОЙНО РЕАГИРОВАТЬ
НА СЛЕЗЫ, ИСТЕРИКИ, ОТСУТСТВИЕ
АППЕТИТА?

**Нужно быть готовой помочь ребенку
пережить период адаптации.**

Легче к садике адаптируются дети, у
которых уже был опыт разлуки с мамой.
Например, ребенок часто оставался с
папой, бабушкой или тетей. Такие дети
уже понимают, что может быть кто-то
замещающий маму и легче идут на контакт
с воспитателем.

Самое важное при адаптации -
налаженный контакт с воспитателем.

**Чем привычнее ребенку в детском саду,
тем легче ему адаптироваться.**

Что может сделать мама:

1. Перед тем как отдать ребенка в детский сад
обучите его базовым навыкам:

- Есть ложкой;
- Обуваться;
- Пользоваться горшком;
- Мыть руки после туалета и прогулки,
вытирать их;
- Перед сном складывать свою одежду
на стульчик.

2. Играйте с ребенком в детский сад: мама
приводит малыша в сад, его там
встречает воспитатель. Проигрывайте то,
как ребёнок в саду моет руки, кушает,
ходит в туалет, играет, гуляет, спит, как с
ним взаимодействует воспитатель. И
обязательно акцентируйте внимание на
том, что каждый день мама или папа
забирают ребёнка из сада. Читайте книги
про детский сад, обсуждайте рисунки.

3. Погуляйте с ребёнком около сада,
когда родители приходят забирать детей

домой. Для ребёнка неочевидно, что
мама вернётся. Повторяйте изо дня в
день, что в садике никто не остаётся, всех
детшек забирают домой.

4. Не старайтесь исчезнуть незаметно при
расставании. Ребенок теряет вас, когда
вспоминает и начинает реветь. Пусть он
при вас начнет реветь, но вы нормально
попрощаетесь. Это будет честно. А так вы
его обманываете, у него исчезнет к вам
доверие и появится тревога: «Меня могут
оставить в любой момент без
предупреждения»

5. Купите ребёнку игрушку—талисман,
которую он сможет взять с собой в садик
и оставлять в шкафчике, когда уходит
домой. Это его потребность в
стабильности.

6. Соблюдайте дома режим, пока
ребёнок адаптируется в саду.

РЕЖИМ ДНЯ ОБЫЧНО ТАКОЙ

7:00 -7:30 Подъем. Умывание. Одевание.

7:30 – 8:30 Прибытие в сад

8:40 Завтрак

10:30 -12:00 Прогулка

12:15 Обед

13:15 Дневной сон

15:30 Полдник

21:00 Ночной сон



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Дайте ребенку время привыкнуть к еде в садике. Особенно, если у вас дома питание очень отличается от того, которое предлагают в саду. Первое время ребёнок может мало кушать или почти не кушать, дайте ему время.

Также еда может стать объектом манипуляции в том случае, если забирая ребёнка из садика, Вы первым делом интересуетесь поел ли он и сколько. Спросите лучше «Что было самым интересным?» Даже если Вы задаёте эти вопросы воспитательнице, ребенок замечает, что первое, что волнует маму - это поел ли он, значит это важно для мамы.

Высока вероятность отказа от еды как способа привлечь внимание мамы. Чем меньше фиксации на питании, тем меньше манипуляций на этой теме.



Рекомендации:

Успокоиться и верить, что это временно, аппетит вернется. Не поднимать тему аппетита при ребенке. Если интересно как же он кушал, то лучше задать вопрос воспитателю, когда ребенок не слышит, например, по телефону.

ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ

1. В период адаптации важно приводить ребёнка в сад одним из первых (внимание воспитателя и отсутствие других детей, которые могут плакать и кричать, - то, что Вам нужно)
2. В первые дни начинайте с 2 часов, понемногу увеличивая время пребывания в саду.
3. Первые 3 недели не оставляйте ребёнка в саду на дневной сон и, соответственно, на полный день. Если вы уезжали отдыхать или ребёнок приболел и не ходил в садик, то начинайте заново отсчитывать 3 недели. На 4 неделе оставьте ребёнка на дневной сон. Если есть возможность, забирайте его сразу после дневного сна. Постепенно увеличивайте длительность пребывания в детском саду.

4. Адаптация к саду в среднем длится примерно 3 месяца. В это время у ребёнка может испортиться поведение, он может плакать во сне. Если Вас очень беспокоит поведение ребёнка, имеет смысл обсудить это с воспитателем и проконсультироваться с неврологом.

5. Не нужно бояться слез ребёнка в период адаптации. Плохие эмоции – часть нашей жизни. Главное, чтобы был человек, который поддержит. У Ваших детей есть Вы.

6. Важно, чтобы в течение этих 3 месяцев в жизни ребёнка сохранялась стабильность. Все должно быть как всегда – это гарантия спокойствия и безопасности. Важно сохранить неизменным то, что можно.

НЕ НУЖНО

- начинать водить ребёнка на новые кружки;
- приглашать пожить с вами бабушку;
- нежелательно, чтобы это совпало с рождением ребёнка (либо через 3 месяца после рождения, либо за 3 месяца до).

МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

1. Если ребёнок очень остро реагирует на расставание с Вами, то можно попробовать привлечь мужа - пусть он отводит ребёнка в сад.

2. Если в саду у ребёнка проблемы (боится идти в сад, плачет ночью) - играйте в детский сад дома, проигрывайте разные ситуации с помощью кукол, фигурок животных. Ребёнку бывает трудно сформулировать, что его беспокоит. Но он сможет это отыграть - предложите поиграть в детский сад и послушайте что и как говорит воспитатель - устами своего ребёнка.

3. Не нужно отдавать ребёнка в сад для того, чтобы закончить грудное вскармливание или приучить к горшку. Это двойной стресс для ребёнка.

СПИСОК КНИГ, ИГР И МАТЕРИАЛОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ АДАПТАЦИИ

1. «Конни идёт в детский сад», Л.Шнайдер
2. «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад», А. Ласточкина
3. «Мышонок Тим идёт в детский сад», А. Казалис
4. «Якоб в детском саду» Н. Бансер
5. «Макс в детском саду», Грецкая А.
6. «Дуся и Поросёнок Бобик. Первый день в детском саду», Ю. Беднарк

При написании текста были использованы материалы книги А. Быковой «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад»

ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ!

У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

