



Первый раз в детский сад

Подготовила
Учитель-дефектолог
Редькина О.Г.



Что такое адаптация?

Адаптация- от латинского «приспособлять» – в широком смысле приспособление к окружающим условиям



Фазы процесса

Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в состоянии ребенка, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, большей, чем обычно капризности, плаксивости; фаза длится около одного месяца

Подострая фаза – поведение ребенка характеризуется как нормальное, то есть все сдвиги уменьшаются и наблюдаются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.



При адаптации ребенка к детскому саду встречаются три степени тяжести:

- ❖ 1 степень: поначалу он канючит, пускает слезу. Потерпите, через 2-3 недели он будет бежать в сад.
- ❖ 2 степень: слезы, крики и странное поведение ребенка затягивается на месяц. В этом случае на фоне стресса возможны заболевания.
- ❖ 3 степень: самая тяжелая. Ребенок никак не может привыкнуть к детсадовской атмосфере. И от этого страдает его нервно-психическое развитие. Малыш может забывать новые слова, демонстрировать мнимое неумение есть ложкой, проявлять замкнутость и отчужденность.



Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад? Конечно, вы очень волнуетесь, как он будет контактировать с новыми людьми и понравится ли ему в саду.

С какими реальными проблемами придется столкнуться вам и малышу и как подготовить ребенка к детскому саду?



Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка

* Как вести себя с ребенком

- Показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- Не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- Обратить внимание на положительный климат в семье;
- Следует снизить нервно-психическую нагрузку;
- Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.

* Как не надо вести себя с ребенком

- Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- Не обращать внимание на видимые отклонения в поведении ребенка;
- Препятствовать контактам с другими детьми;
- Увеличивать нагрузку на нервную систему;
- Одевать ребенка не по сезону;
- Конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.



К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего делать нельзя ни в коем случае

- ❖ **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в сад! Помните, что его жизнь кардинально меняется, и он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что он «обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- ❖ **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- ❖ **Нельзя плохо отзываться** о воспитателях и детском саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- ❖ **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит остаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



Советы по подготовке ребенка к детскому саду

- ❖ **Познакомьте ребенка с режимом в детском саду.** Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребенок воспримет новые правила. Заранее, до поступления в сад, **максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду** – тогда одной проблемой меньше будет у ребенка.



Подготовьте ребенка морально.

Готовьте его к временной разлуке с вами и давайте ему понять, что это неизбежно, потому что он уже большой. Говорите о том, как здорово, что он уже взрослый. И самое главное- все время объясняйте ребенку, что он для вас как и прежде, дорог и любим.

Рассказывайте ребенку, что и когда именно он будет делать в садике, и чем вы будете заниматься на работе. Объясняйте ему, что мама всегда придет за ним вечером.

Играйте в садик: приводите в «садик», оставляйте его одного, а потом покажите на часы и скажите: «Вот и время пришло, сейчас пойду своего сыночка (дочку) из садика забирать».



◆ Приучайте ребенка к длительному отсутствию родственников.

- * После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль временной няни лучше всего подойдет ваша подруга или бабушка (при условии, что ранее она проводила с внуком немного времени). Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать.
- * Всегда говорите малышу, когда именно вы вернетесь. Например, после того как ребенок поспит и поест. Так ребенку будет легче вас ждать. Обязательно выполняйте данное обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - вовсе не катастрофа, и что вы всегда вернетесь за ним.
- * Посещайте группы раннего развития и игровые комнаты. Там малыш привыкнет к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой.



- ◆ Научите ребенка самостоятельно одеваться, принимать пищу и ходить на горшок.

Если ребенок будет уметь одеваться, принимать пищу и ходить на горшок сам, то ему будет намного проще. Проследите, сколько времени ребенок тратит на то, чтобы съесть обед. Обычно в саду на него уходит 30 минут. Все эти навыки смогут уменьшить эмоциональный и физический дискомфорт ребенка, когда он окажется в незнакомом коллективе.



Читайте сказочные истории о посещении садика. Все рассказы должны заканчиваться счастливо. Можете устраивать игру с куклами «День в детском саду». Уже «прожив» пугающую ситуацию в игре, ребенок будет проще к ней относиться. По возможности, гуляйте с ребенком на территории садика. Например, когда дети спят, можно покопаться в песочнице или побегать по веранде. Вечером выходите посмотреть, как родители забирают домой детей. Будет идеально, если ребенок заранее познакомится с воспитательницей. Впоследствии малышу будет гораздо проще выполнять просьбы педагога, т.к. одним из основных трудностей для ребенка является необходимость слушаться и подчиняться незнакомому



❖ **Готовьте ребенку еду как в детском саду.**

- * Процесс адаптации к садику требует больших затрат психических и физических сил. И если ребенок будет сыт, то процесс привыкания у него пройдет намного легче. А если ребенок будет есть привычные и любимые блюда, его настроение будет повышенным и он охотнее будет воспринимать все «тяготы детсадовской жизни».
- * Основу рациона в садике составляют каши, супы, тушеные овощи, сырники, творожные запеканки, омлет, рыбные, мясные и куриные котлеты.

Среднее время адаптации ребенка к детскому саду занимает 3 недели. Если ребенок не адаптировался к садику по истечении 3 месяцев, необходимо обратиться к специалисту.



❖ Закаливайте ребенка.

Посещайте бассейн, гимнастику, делайте массаж ребенку, почаще гуляйте на свежем воздухе, обливайтесь в ванной прохладной водичкой, не перекутывайте ребенка, чаще проветривайте комнаты, приучайте спать только в трусиках. В адаптационный период все силы ребенка должны быть направлены на освоение нового, а не борьбу с болезнями.



❖ **Поощряйте его стремление к общению со сверстниками.**

Чаще ходите в гости к родным и близким с детьми. Старайтесь гулять там, где собирается много детишек с родителями. Играйте рядом или вместе с ними. Пусть ребенок привыкает общаться с другими детьми. Это важный социальный навык.



Спасибо за внимание!