

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Колокольчик» с. Вознесеновка Ивнянского района Белгородской области

## **Рекомендации для педагогов**

**«Адаптация к садику. Как избежать ошибок»**

«Адаптация к условиям детского сада.  
Адаптация к садику. Как избежать ошибок.»

***Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:***

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДООУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.
2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

**Типичные ошибки родителей в период адаптации**

1. ***Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДООУ.*** Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).  
Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Нет категоричного ответа на этот вопрос. Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами» Необходимо ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.
2. ***Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять»)*** Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.
3. ***Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания.*** Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.
4. ***Несоответствие питания.*** Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания.

Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садовое овощное рагу и запеканку.

5. ***Несоблюдение единства требований дома и в ДОО.*** Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.
6. ***Несоответствие режима дня.*** Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.
7. ***Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате).***
8. ***Невнимание к социализации.*** Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.
9. ***Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада.*** Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.
10. ***Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе.*** Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.
11. ***Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом.*** Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.
12. ***Чрезмерная тревожность, озабоченность.*** Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.
13. ***Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого.*** Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодовалого возраста.

чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована. Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Замечено, что дети работающих матерей адаптируются легче.

15. **Отсутствие необходимости в посещении ДОО.** Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

16. **Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.** Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

И еще раз о целесообразности. Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу или других дел. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет. Ну не нужны двухлетке игры со сверстниками. Они в этом возрасте все равно не играют вместе, а просто рядом. Вся прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.

### **Адаптация к детскому саду: советы детского психолога**

Детский сад - это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к

детскому саду, - это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение - но уважать правила, защищать себя - но не обижать других, быть личностью - но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы - но допускать и что-то новое.

Это не просто. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка трех-четырёх лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, переживания по поводу садика совпали с какими-то не менее важными переживаниями, и ребенок не может самостоятельно с ними справиться, тогда "отказ" от садика означает его потребность в помощи и поддержке родителей.

### **У ребенка адаптация к детскому саду: варианты поведения**

Вот несколько типичных ситуаций, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (то есть начался адаптационный период).

**"НЕ ХОЧУ!"** Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это (как ни странно) самый "благоприятный" вариант: он позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется.

Почему? Просто потому, что виноват чаще всего не садик, точнее, не КОНКРЕТНЫЙ садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее. Если "болезненная" адаптация не проходит в течение полугода, родителям необходимо посоветоваться с детским психологом.

**ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ.** "Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой. как дома. Мне даже обидно. ведь я дома так стараюсь. а

он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТЬ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там - "Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!"

Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ. Он пока не может постоянно БЫТЬ таким самостоятельным, целеустремленным и "взрослым", он набирается сил и выражает все свои тревоги и сомнения дома, маме, в виде капризов и непослушания, а в садик он приносит ту форму поведения, которая, как он считает, больше всего ценится в обществе. Он хочет общественного уважения! Скорее всего, скоро он сможет так же "достойно" себя вести и в других местах, а дома будет иногда безобразничать, отдыхая от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". Конечно, родителям, особенно мамам, бывает обидно, что ребенок хорошо себя ведет с другими, а с ними капризничает! Однако важно понимать, что это непослушание ребенка именно с близкими людьми означает, что он старается приспособиться к обществу и тратит на это много сил. Понимая теперь, как велик мир и как много в нем разных людей, только самым близким он может полностью и безоглядно доверить свои тревоги, эмоции и переживания.

**ДОМА - "ХОРОШИЙ", В САДИКЕ - "УЖАСНЫЙ".** "По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?.."

Да, такое вполне может быть, и даже часто так и бывает. И воспитательница, скорее всего, абсолютно не преувеличивает. Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырёх лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица - "без царя в голове", ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа. Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помогать ему быть "правильным". Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: "Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, **ВЫДЕРЖИТЕ** меня!" Чаще всего доброжелательность окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых. "**Я МОГУ САМ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ!**" - вдруг говорит себе ребенок, если видит, что его проделки - вовсе не катастрофа для окружающего мира, а взрослые, в общем-то, любят совершенно разных малышей - и тихих, и шустрых. Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.



# Как уход из садика домой может рассказать о чувствах ребенка

**Первая ситуация:** "Меня моя дочь удивляет: утром она устраивает сцены, что не хочет идти в садик, а вечером, когда я прихожу ее забирать домой, она меня просто не замечает. Продолжает играть, болтает со своими девочками! Я ее зову, жду, разговариваю с воспитателем - в общем, минут сорок проходит, пока мы выйдем на улицу. А утром опять: "Не хочу!"

**Вторая ситуация:** "Мне кажется, что моего сына в садике обижают. Нет, он об этом не говорит. Даже идет утром в садик с удовольствием, игрушки какие-то собирает, меня торопит, чтобы не опоздать, а то "Лена Николаевна ругается" - в общем, все как бы хорошо. Но ведь когда я прихожу за ним вечером, он сразу за меня хватается, тянет уходить, не дает ни с кем поговорить, иногда даже плачет, если я хочу задержаться, о чем-то спросить воспитателя. Я его спрашиваю: "Тебя кто-то обидел?" - он говорит "нет", у воспитательницы спрашиваю, что случилось, она говорит, что все было нормально... Но ведь ЧТО-ТО происходит?!"

Встреча ребенка с мамой после разлуки о многом может рассказать. Действительно, и родители, и воспитатели, и психологи давно заметили, что дети делятся условно на три группы. Встреча одних с мамой очень похожа на первую ситуацию, встреча других - на вторую. А вот третьи, увидев, что за ними пришла мама, подбегают к ней, здороваются, потом бегут попрощаться со всеми или положить на место игрушки, возвращаются к маме, одеваются и т. д.

Конечно, третья ситуация гораздо удобнее и приятнее для родителей. Такое развитие событий говорит о том, что ребенок уже вполне адаптировался к садiku, новым друзьям и порядкам. Еще это показывает, что ребенок уверен в том, что мама тоже неплохо проводит свой день и за нее не нужно волноваться.

А еще это говорит о том, что режим дня в семье устоялся, что малыш достаточно хорошо ориентируется во времени, примерно знает, когда нужно заканчивать игру и идти домой, когда мама закончит работу, в каком настроении придет, и какие дела предстоят ей и ему потом.

Как правило, все дети приходят к такому пониманию расставания с родителями на целый день. Но не сразу.

Психологи середины XX века много наблюдали за тем, как маленькие дети отпускают своих родителей и как встречаются с ними снова. Задавали вопросы родителям о разных аспектах их отношений с детьми. Эти исследования дают нам сейчас возможность понять, что же происходит с малышом, не желающим покидать садик или жалующимся маме на несуществующие обиды.

Дело в том, что готовность малыша к расставанию с мамой заключается не только в его понимании, что вокруг будут добрые люди и интересные игрушки. Главное в этой готовности - это сохранение представления о маме в своей душе, ведь именно на ее мнение маленький ребенок ориентируется в разных ситуациях.



Бы замечали, как годовалый ребенок перед тем, как что-то взять, орошает быстрый взгляд на маму, как бы спрашивая: "Можно? Все в порядке?" Трехлетний ребенок уже не всегда смотрит на маму, но он всегда старается "свериться" в своих мыслях: "А мама не ругает? А маме это понравится?"

Такая "сверка" легче дается ребенку, мама которого достаточно предсказуемый и постоянный человек, и ребенок хорошо знает, за что она ругает, за что хвалит, когда какое настроение у нее может быть. Если же ребенок не очень хорошо понимает маму, ему нужно ее присутствие, чтобы "изучить" ее и понять, в каком она настроении, как у нее дела, и вообще "все ли в порядке в мире".

Если мама - очень импульсивная натура и у нее часто меняется настроение или она слишком часто и непредсказуемо для ребенка уходит и приходит с разными, непонятными ему впечатлениями и эмоциями, ребенок может встречать ее так, как описано в первой ситуации.

Ребенок не "не замечает" маму, он хорошо знает, что она пришла. Но он не знает, какое у нее настроение, как прошел ее день, рада она ему или чем-то озабочена и не думает о нем...

Вот чем занимается малыш, когда "не хочет" уходить из садика! Он знакомится с мамой! Ему просто нужно время, чтобы с ней встретиться, почувствовать ее, вернуться к ней и пойти с мамой, понятной и родной.

Если мама много работает, устает, волнуется из-за работы или других "взрослых" дел и ее озабоченность и переживания часто видит малыш, он может встречать ее так, как описывается во второй ситуации. Его никто не обидел в садике! Просто он очень переживает, не обидел ли кто-то маму, пока ЕГО не было рядом с ней! Именно поэтому, увидев маму, он крепко-крепко держит ее, как бы говоря: "Никому тебя не отдам!"

В такой ситуации ребенок действительно может спокойно утром собираться в садик (ведь он хочет помочь маме!), но к вечеру его волнение за нее становится слишком сильным, и маленький защитник (или защитница) просто не справляется со своими эмоциями.

Замечание: разные ситуации случаются между взрослыми и детьми в садике. И не все в них так однозначно, как иногда кажется. Главное, что должны знать взрослые, это то, что своим поведением РЕБЕНОК ВСЕГДА ЧТО-ТО ГОВОРИТ. Он не все может сказать словами, но, присмотревшись к тому, как он себя ведет, можно многое понять о его мыслях, чувствах и переживаниях.

# Советы воспитателям по адаптации ребенка к детскому саду

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш ранним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспособиться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

## Давайте знакомиться!

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.

3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Не в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

4. Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.

5. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания.

6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

7. Повысить роль закаливающих мероприятий.

8. Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет.

9. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

## Психологическая подготовка

приоритетно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах. Еще один совет - до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ездить к друзьям. К тому же, почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться, и это не должно вызывать у него особых потрясений. К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

### "Детсадовская"

еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату ужасов", а все из-за индивидуальных особенностей. Адаптация: легкая, тяжелая и средняя. Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя

неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик. Даже при последнем раскладе необходимо тщательно следить за состоянием малыша, чтобы позже, когда придет время идти в школу, не было подобных проблем. Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны. И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. В среднем, этот период длится до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. Поэтому рекомендуется в этот промежуток времени воздержаться от походов в садик.

# Адаптация детей в детском саду.

**Адаптация** - это привыкание организма к новой обстановке и новым условиям жизни. Для ребенка детский сад и есть такая обстановка с неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Во время адаптации ребенок ни болен, ни здоров. Он находится в третьем состоянии, в состоянии **постоянного нервно-психического напряжения**. Постоянно находиться **на грани стресса** долго нельзя. Поэтому в скором времени ребенок или, в самом деле, заболит, или снова станет сам собой.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации детей в норме составляет:  
до 3 лет – 7-10 дней,  
в 3-5 лет – 2-3 недели,  
после 5 лет – 1 месяц.

## Адаптационный процесс может иметь разную степень тяжести:

**Тяжелая степень адаптации** - дети реагируют на перемену обстановки нервным срывом, частыми затяжными простудными и другими заболеваниями, потерей ранее полученных знаний и навыков. Это наиболее неблагоприятный вариант.

**Поведение ребенка:** Контакт с ребёнком удаётся установить с трудом (часто только через родителей). Ребенок переходит от одной игрушки к другой, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

**Средняя степень адаптации** - дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. У таких детей начинаются ОРЗ и прочие неприятности. Причем, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Поведение ребенка:** Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

**Легкая адаптация** - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Любые изменения кратковременны и незначительны, поэтому ребенок болеет редко.

**Поведение ребенка:** Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в

контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, настроение бодрое или спокойное, мимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

### **Эмоциональный портрет впервые поступившего в детский сад ребенка.**

Ребенок, адаптирующийся к коллективу, проявляет ряд особенностей поведения и различные эмоции. Психологи выделяют следующие:

**Отрицательные эмоции** - как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Проявления отрицательных эмоций различны: от еле уловимых до депрессии. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о нем вообще не стоит говорить... И вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая "белку в колесе". Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного рева. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их отесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и "плач за компанию", которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает "новичков", пришедших в группу, и составляет "плачущий дуэт" или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

**Страх** - обычный спутник отрицательных эмоций. Нет ребенка, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования. Ребенок боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, не придут за ним вечером, чтобы забрать домой.

**Гнев:** Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период

адаптации ребенок похож на "ахиллесову пяту" и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

**Положительные эмоции** - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш увлечен новизной. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции. Улыбка и веселый смех - это главные показатели завершения адаптационного периода.

**Социальные контакты.** Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в "гордом одиночестве". На смену этому приходит "компромиссная контактность", означающая то, что ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу контакта с взрослыми людьми.

Но эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще ему было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ребенок сумеет, наконец, наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

**Познавательная деятельность** - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками. Ребенок словно находится в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако, как только он проснется, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет совсем.

**Социальные навыки.** От стресса малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он не умеет одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда

надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он вдруг вспоминает забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивает новые.

**Особенности речи.** У некоторых детей на фоне стресса меняется и речь, в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, в разговоре употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения становятся односложными, как "телеграфный стиль". Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой степени - речь или не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

**Двигательная активность.** Во время адаптационного процесса довольно редко она сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо активен. Главное не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

**Сон.** Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но такой сон с трудом можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Лишь когда ребенок адаптируется к саду, он сможет спать спокойно.

**Аппетит.** Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест с "волчьим" аппетитом, пытаясь удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного выше эмоционального портрета. На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

### **Общие закономерности адаптации к детскому саду.**

Психологи указывают: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.



дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми, становятся возбудимыми, ранимыми, плаксивыми. Стресс истощает защитные силы организма и как результат такие дети часто болеют.

В 3 года малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Ребенок может «надорваться» если к психической нагрузке кризиса трех лет, добавляется еще и груз адаптации к детсаду.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери. Чем больше развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее проходит адаптация.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Холерики, особенно мальчики, тяжело переносят недостаток активности и движения в детском саду, к тому же воспитатели делают им бесчисленные замечания.

Осложняющими факторами адаптации будут повышенная тревожность мамы, конфликты в семье и необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья и другие факторы. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. А другие наоборот замыкаются в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания; сидят, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море).

### **Воспитатели создают благоприятную атмосферу в группе.**

1. Воспитателю нужно успокоить взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет

заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе осудить, как облегчить период адаптации.

2. Формирует у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно “одомашнить” группу.

3. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети будут чувствовать себя комфортно. Хорошо, если в группе будет небольшой “домик”, где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть.

4. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

5. В группе необходим и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

6. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

7. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе “семейный” альбом с фотографиями всех детей группы и родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть родных и уже не так тосковать вдали от дома.

8. Воспитатели понимают, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Основная задача игр в этот период — формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. В период адаптации воспитатели используют простейшие подвижные игры как можно чаще. Благодаря им, дети увлекаются и забывают о своих переживаниях. Также помогают различные музыкальные игры и игрушки. Музыка успокаивает детей, вносит радость. Чтобы ребенок не уставал, его своевременно переключают на более спокойные игровые действия, привлекая его внимание игрушками-забавами (каталки, волчки, заводные игрушки). Большой эмоциональный подъем вызывает у детей использование в работе игр-шутки, игр эмоционально-тактильного характера.

9. Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для разнообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые

трубочки. Дети могут купать в воде резиновых кукол, наоирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т. д.

10. Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Центр изобразительного творчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

11. Воспитатель учитывает типологические особенности нервной системы ребенка в период адаптации к детскому саду. Понимает что, строгая требовательность у детей неуверенных, малообщительных вызывает слезы, нежелание находиться в детском саду, резкий тон обращения вызывает у легковозбудимых детей излишнее возбуждение, непослушание.

12. Работу воспитателя существенно облегчает знание привычек ребенка. Ведь если малыш не умеет сам есть, то в детском саду отказывается от еды или ждет, чтобы его накормили. Если не знает, как мыть руки в новой обстановке,— плачет; не знает, где взять игрушку,— плачет; не привык спать без укачивания — плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а в садике ему завязали сзади,— плачет и т. д.

13. При адаптации обязательно присутствие основных педагогов на группе, либо заменяющих их длительное время (не менее 1 месяца). Родители должны обращаться к сотрудникам детского сада по имени и отчеству.

14. В виду возрастных особенностей детей I младшей группы, учебные занятия и праздничные утренники (Новый год, 8-е марта и пр.) не являются открытыми мероприятиями для родителей.

15. Воспитатели просвещают и консультируют родителей.

16. Родителей воспитанников сразу включать в жизнь дошкольного учреждения, принимать участие в конкурсах, выставках и других мероприятиях.

### **Общие рекомендации родителям в период адаптации:**

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень замечательно, что он дорос до сада и стал таким большим.

2. Уходя, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

3. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

4. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

5. Щадить его ослабленную нервную систему.

6. не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. на время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

7. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

8. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

9. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

11. При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Адаптация может считаться законченной, если:

1. у ребенка стабильное положительное эмоциональное состояние в течение недели, он активно играет, взаимодействует со сверстниками и взрослыми, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;

2. у него отсутствуют заболевания;

3. есть динамика психомоторного развития.

Успех адаптационных мероприятий зависит от взаимных усилий родителей и сотрудников детского сада.

## **Рекомендации воспитателям по адаптации ребенка раннего возраста к детскому саду**

Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. В этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями.

Особую тревогу родителей и воспитателей вызывает тяжелая адаптация, когда ребенок начинает длительно и тяжело болеть, снижается аппетит, ребенок плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, во время бодрствования подавлен, избегает других детей или ведет себя агрессивно. Тихо плачущий и безучастный, равнодушный к еде, к мокрым штанишкам, постоянно прижимающий к себе свою любимую домашнюю игрушку, равнодушный к воспитателям и сверстникам или, наоборот, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, капризами, истериками, разбрасывающий предлагаемые ему игрушки, агрессивный – таким может быть ребенок в период тяжелой адаптации. Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев, при этом темпы его развития замедляются по всем направлениям.

### **Как помочь ребенку адаптироваться к яслям?**

Прежде всего, нужно хорошо осознать необходимость совместной работы воспитателей и родителей. И начинаться такая работа должна до прихода ребенка в ясли. Во многих странах широко практикуется неоднократное посещение воспитателями семьи ребенка, знакомство с ним в привычных для него условиях, налаживание контактов с родителями. Знание об индивидуальных особенностях детей, их темпераменте, о предпочтениях и вкусах в еде, играх и игрушках, о протекании режимных моментов поможет воспитателю лучше наладить взаимодействие с ребенком с первых дней его пребывания в детском саду. Если по какой-то причине посещение семьи затруднено, можно организовать встречу с ребенком на территории детского учреждения. Мама может в течение нескольких недель приводить ребенка на детскую площадку в то время, когда на ней играют дети, познакомить его с воспитателем, помочь ему организовать совместную игру. Такое посещение должно быть достаточно регулярным, но не длительным.

Главное – заинтересовать малыша новой для него ситуацией, вызвать у него желание еще раз придти в детский сад, предупредить возникновение страха перед посторонними людьми и обстановкой.

### **Как общаться с ребенком в период адаптации.**

Самый трудный момент для ребенка и мамы – расставание в первые дни посещения яслей. Если мама не может остаться с малышом, его переход в группу в

любом случае должен быть постепенным. Воспитатель ласково разговаривает с малышом в присутствии мамы, помогает переодеться, предлагает ему интересную игрушку, убеждает маму немножко поиграть с ребенком, сам играет вместе с ними. После того, как малыш успокоится, мама говорит ему, что ненадолго уйдет, но обязательно скоро вернется.

Для маленького ребенка очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойнее, когда его окружают знакомые ему вещи. Облегчить переживание одиночества, уменьшить страх разлуки с родителями помогут любимая игрушка, какая-нибудь вещь, принадлежащая маме или папе (например, записная книжка или платочек). Эти вещи ребенок может хранить на своей кроватке и играть с ними тогда, когда захочет, засыпать рядом с ними. Можно посоветовать родителям принести из дома одеяльце ребенка, застелить им его кроватку. Можно также прикрепить к спинке кроватки фотографию мамы.

Очень часто в первые дни посещения детского сада ребенок стремится к постоянному физическому контакту с воспитателем, не отпускает его от себя. Это серьезно затрудняет работу взрослого, который должен уделять внимание всем детям, организовывать режимные моменты и пр. Проблема может стать еще более сложной, если в группу поступают сразу несколько новых детей. Поэтому прием таких детей должен осуществляться постепенно, не более чем 2-3 ребенка в неделю.

Самое главное для воспитателя – завоевать доверие малыша, его привязанность. Нужно дать ему почувствовать, что его понимают и принимают таким, какой он есть. Для того, чтобы лучше понять ребенка, воспитателю нужно самому почаще вспоминать свой детский опыт разлуки с близкими, свои переживания и страхи. Это поможет с большим терпением переносить усталость или раздражение от постоянно плачущего и цепляющегося за одежду ребенка.

Что можно сделать, если ребенок не отпускает воспитателя от себя, постоянно зовет маму? Приведем несколько советов

- **Не игнорируйте** слова ребенка. Когда он без конца повторяет “мама придет”, – он на самом деле не уверен в этом, он боится, что мама никогда не придет и ищет у взрослого подтверждения своего самого большого желания. Поэтому на каждый подобный запрос ребенка отвечайте утвердительно, помогая ему поверить в то, что он вскоре увидит свою маму.

- **Ободри** малыша, постарайтесь **переключить его внимание** на игрушки, обойдите вместе с ним комнату, рассмотрите, что в ней находится. Если ребенок заинтересуется какой-нибудь игрушкой, вместе поиграйте с ней, а затем попробуйте оставить его ненадолго одного, объяснив, например, что вам нужно помыть руки, и пообещайте быстро вернуться. Уйдите на несколько минут, а затем вернитесь к ребенку. Он будет учиться понимать, что вы всегда рядом.

- Если ребенок продолжает постоянно следовать за вами, **подключите его к своим делам**. Посадите рядом с собой на стульчик, если вы моете посуду, попросите помочь убрать игрушки, предложите принести книжку, чтобы почитать ее вместе с другими

детьми и пр. Поступая таким образом, вы установите некоторую дистанцию между собой и ребенком и в то же время будете вместе с ним.

- **Уделяйте внимание** не только тем детям, которые явно требуют его, но и тем, кто на первый взгляд чувствует себя спокойно. Не оставляйте ребенка безучастным. Равнодушие, апатия – один из признаков психологического дискомфорта, неблагополучия в эмоциональной сфере. Если ребенок безучастно смотрит по сторонам, прижав к себе игрушку, и отказывается играть, начните играть сами неподалеку от него. Лучше всего, если это будет сюжетная игра, по ходу которой вы можете придумывать диалоги персонажей, иногда обращаясь к ребенку и постепенно втягивая его в игру. Такую игру можно развернуть с кем-нибудь из хорошо играющих детей. Может быть, такая игра больше заинтересует малыша.

- Не забывайте **поиграть с ребенком** в эмоциональные игры, такие как “сорока-ворона”, “догонялки”, “прятки”. Игра в прятки имеет особое значение для детей раннего возраста, выполняет определенную дидактическую функцию. Она позволяет ребенку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы или папы.

- Организуйте с малышом интересные, **успокаивающие занятия** с водой, песком, сюжетные игры, рисование пальцами на больших листах бумаги, с помощью настольного театра покажите ему сценки из сказки и пр.

- Организуйте такие же **игры между несколькими детьми**. Вы будете по-прежнему в центре ситуации, но с вашей помощью дети смогут весело поиграть друг с другом.

- Во время режимных процедур следует **учитывать индивидуальные** особенности детей, их привычки и предпочтения.

Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.