

Там – где раздаётся смех,
Там – где множество потех,
Там – где хором поют песни,
С друзьями вместе, интересней...
Перед школой, всех ребят,
Отправляют в... **ДЕТСКИЙ САД**

Как успешно пройти адаптацию к детскому саду.



Мамина
радость!

Наши птенцы все
такие разные
и удивительные,
но любим мы их
одинаково сильно!

детский центр



Уважаемые мамы!

- Вы задумались о необходимости отдать малыша в детский сад?
 - Первое, что необходимо сделать это принять решение.
 - Честно ответьте сами себе на вопрос:
 - Готова ли я отдать ребенка в сад, пройти
 - вместе с ребенком трудный период адаптации и
 - при этом
 - не отступить



Не стоит отдавать ребенка в ясли, если:

- Вы не уверены в твердости собственных намерений относительно поступления ребенка в сад
- Вы не работаете, находитесь дома
- у Вас недавно родился второй, младший ребенок
- Ваши детские воспоминания носят негативный характер, и Вы переносите эти чувства на Вашего ребенка: Вы твердо уверены, что в садике малышу будет плохо, но «так положено»
- Вы, как любящая мама, желаете еще год провести дома с ребенком, но родные настаивают
- Вы очень эмоционально переживаете будущее «расставание»



Необходимо отдать малыша в садик, если:

- ребенок приближается к 3х летнему рубежу
- Вы вынуждены выйти на работу
- малыш заметно общителен: подолгу играет без мамы, спокоен при длительном мамином отсутствии, спокойно реагирует на внимание посторонних людей, интересуется детьми



Адаптация к детскому учреждению

Адаптация к детскому саду – это время приспособление всех функций организма ребенка (физических и психологических) к пребыванию в новой обстановке изначально чуждое для ребенка 2-х летнего возраста.



Что может нарушиться в состоянии ребенка:

Эмоциональные нарушения

Неврологические нарушения:

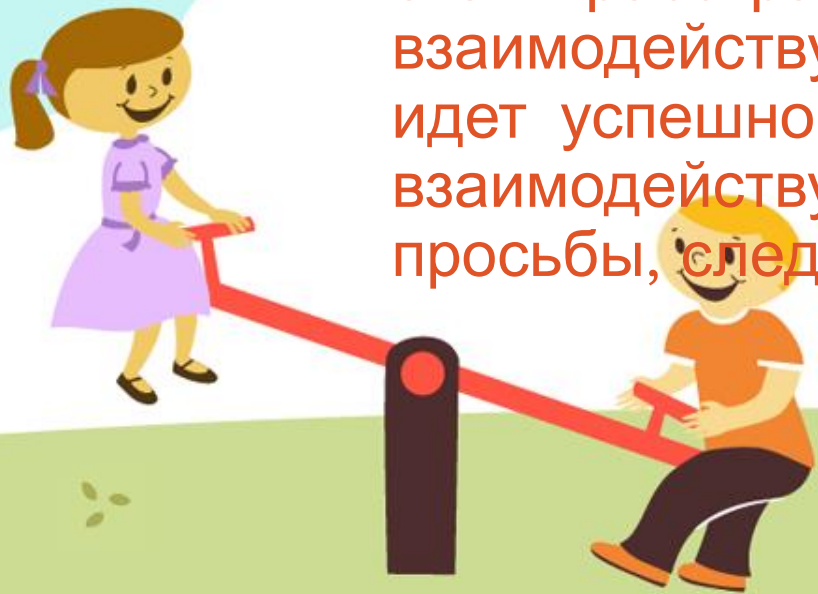
Нарушения физического состояния

Поведенческие нарушения



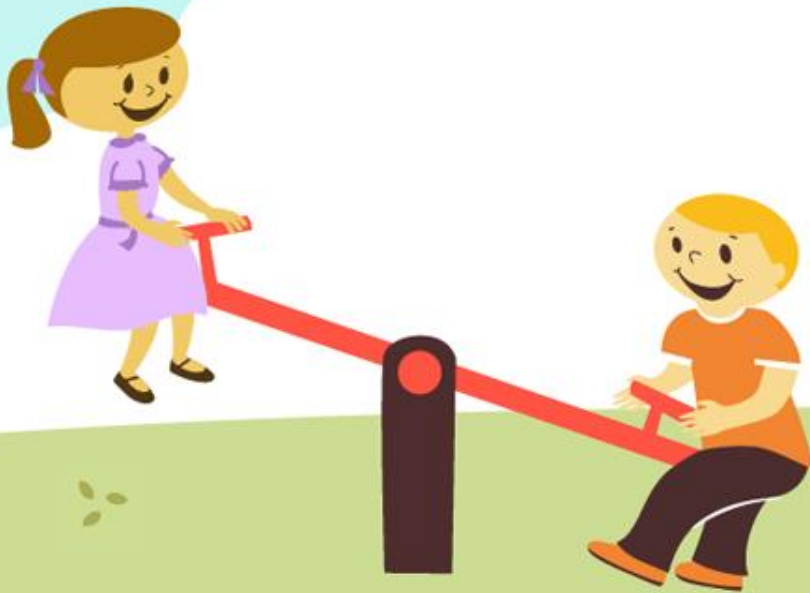
Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.



Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

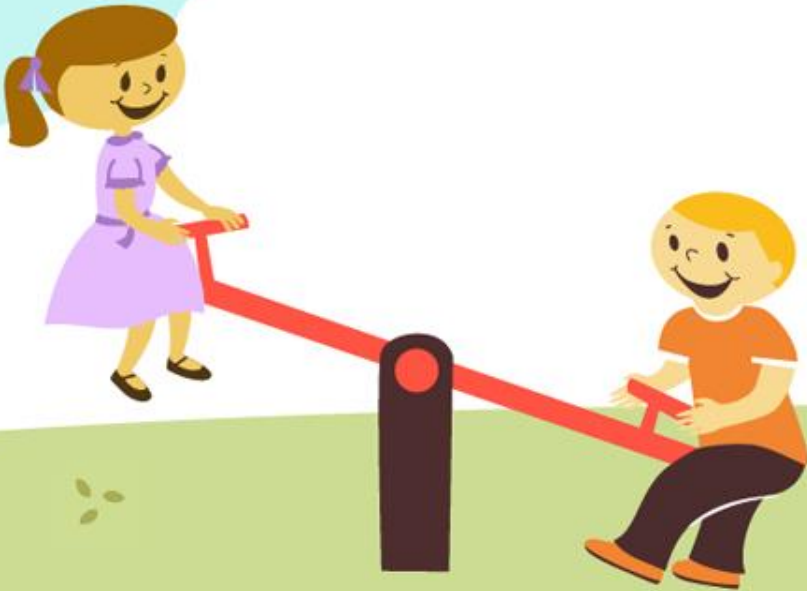


Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может *на короткое время* «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

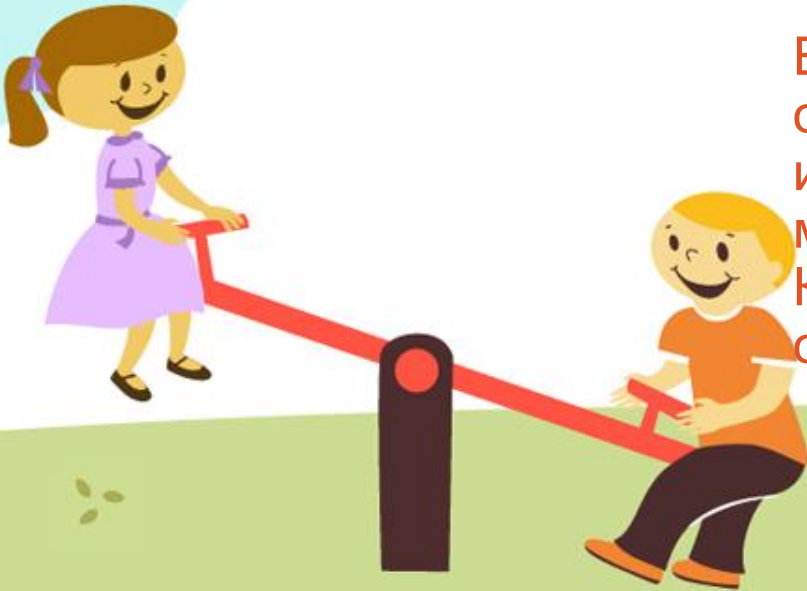


Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

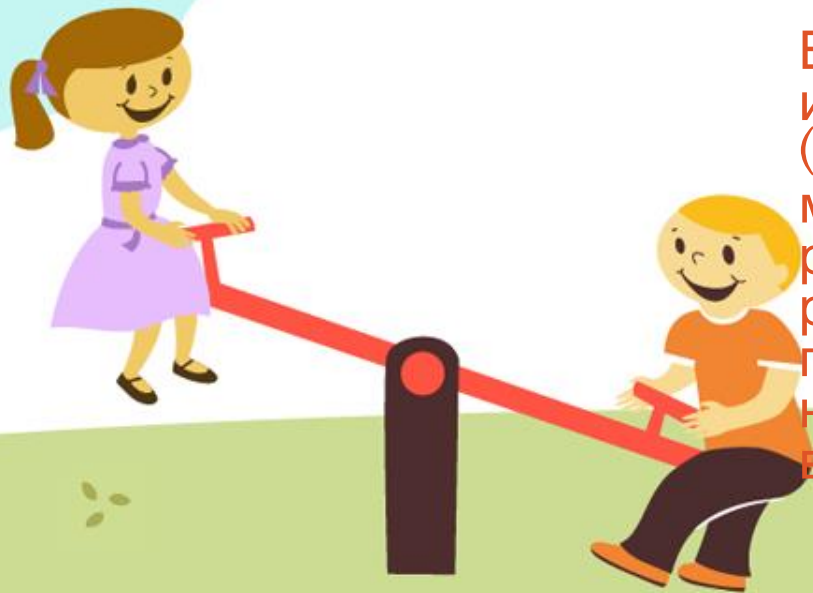


Аппетит

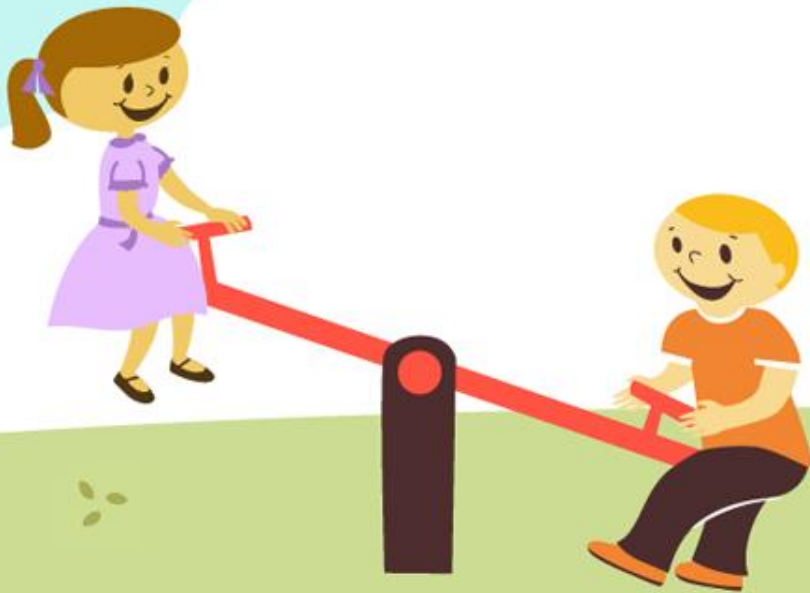
В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!



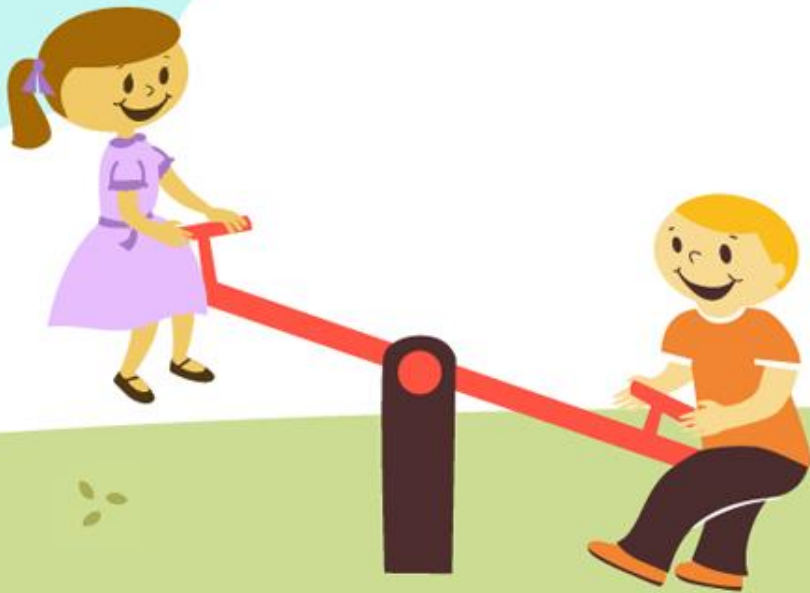
Будем знать, что 99,9
% детей подвержены
трудностям
адаптационного
периода



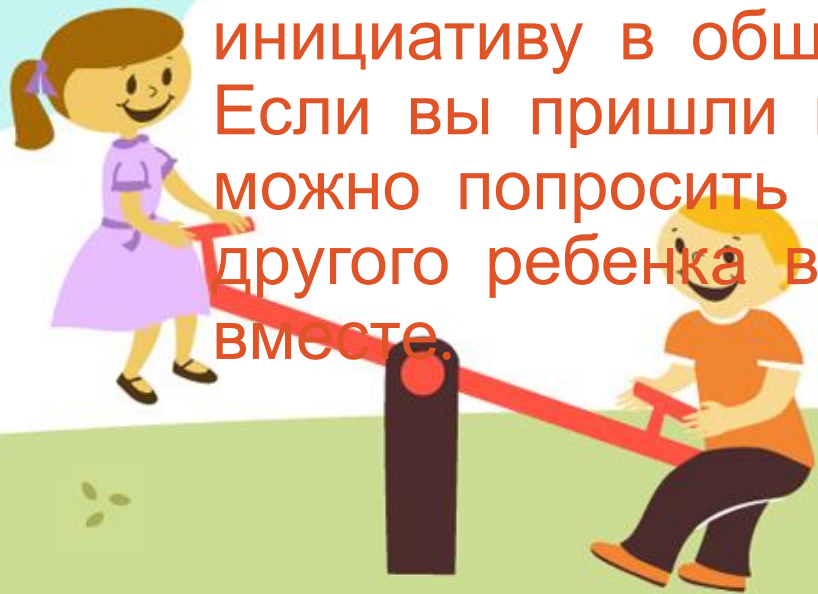
Практические советы родителям

Кому адаптироваться легче?

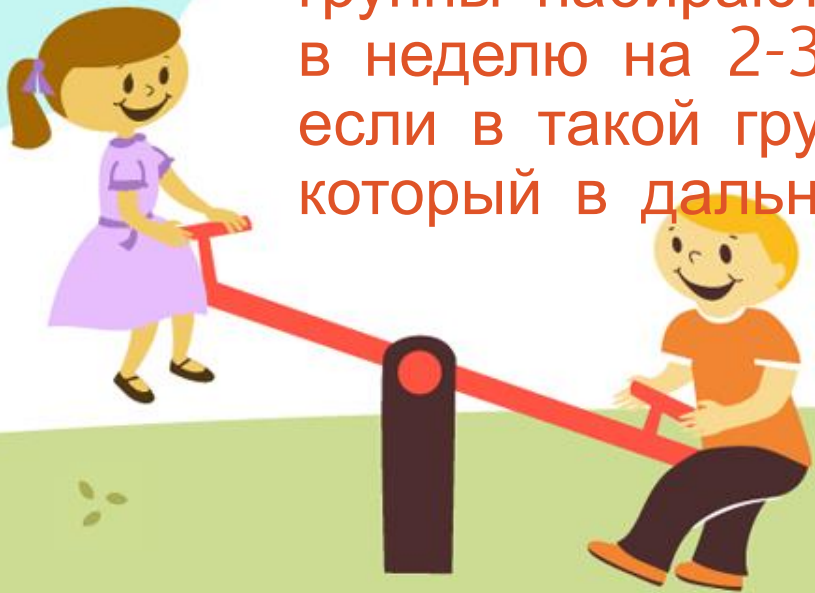
Тому кто прошел школу
подготовки.



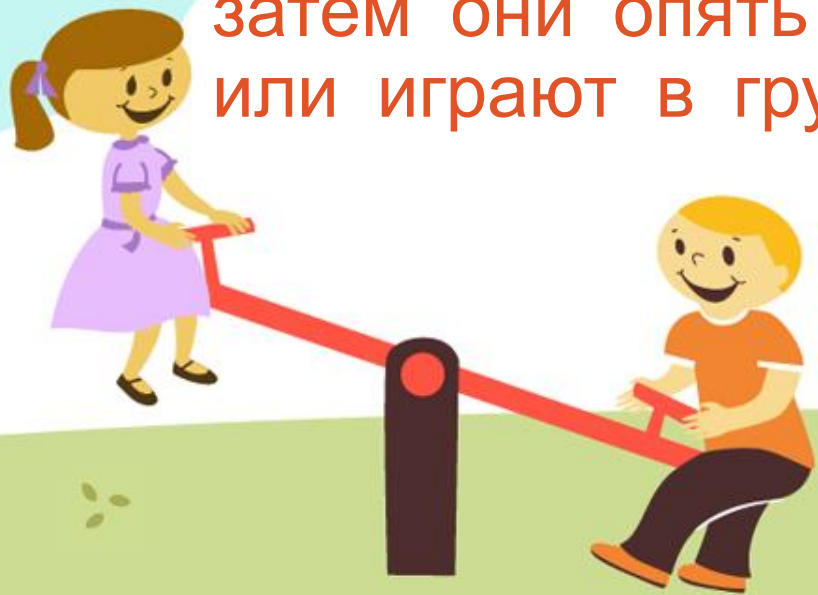
Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.



Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой. Идеальный вариант — если в такой группе с ребенком будет заниматься воспитатель, который в дальнейшем будет вести ясельную группу.



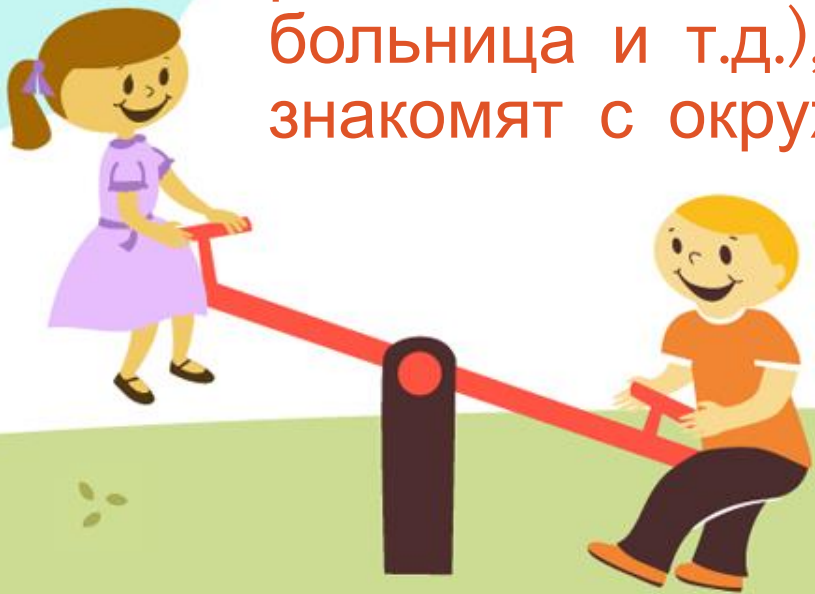
Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 5 часов.



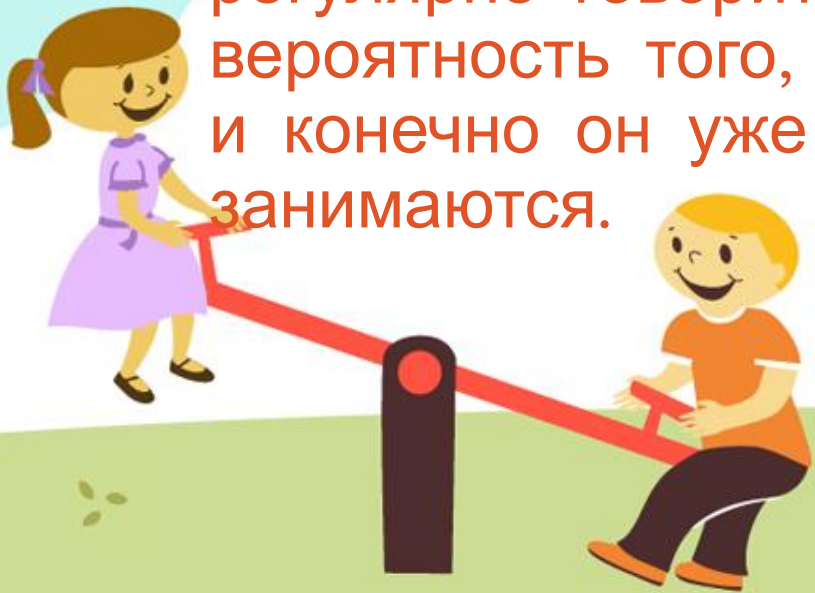
Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Чаще всего в садиках воспитатели не уделяют персональное внимание "неспящим" детям (то есть их все равно заставляют тихо лежать). Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянуться.



Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

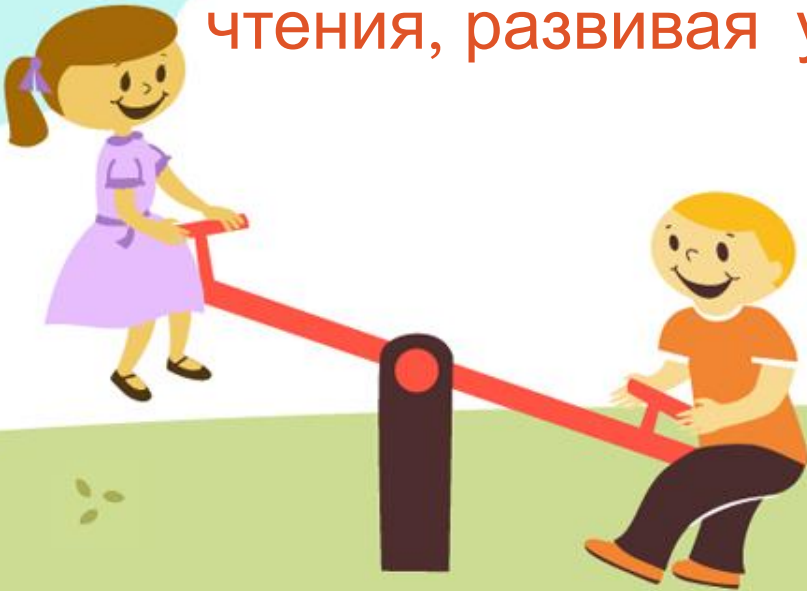


Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.



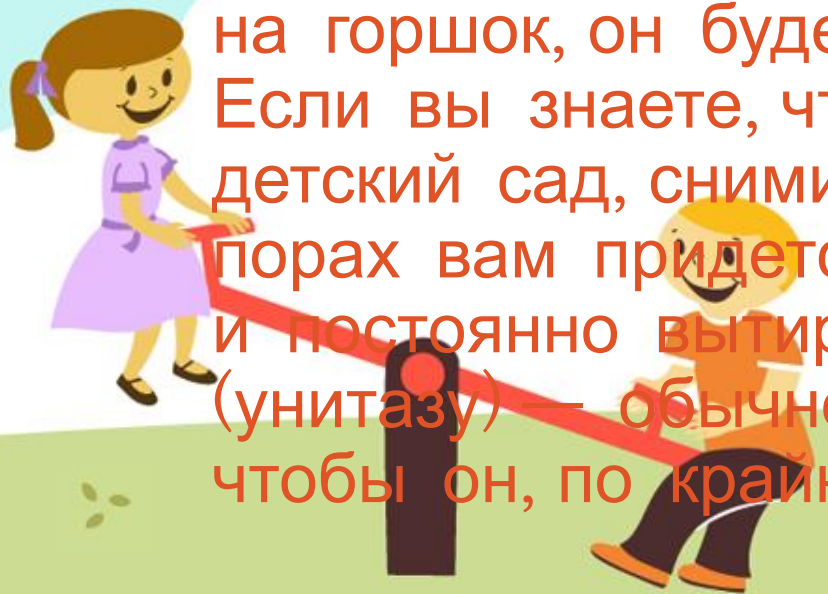
Попросите у заведующей садиком, в который вы записались, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки (лучше во второй половине дня, когда за детьми начинают приходить родители). Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.



Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

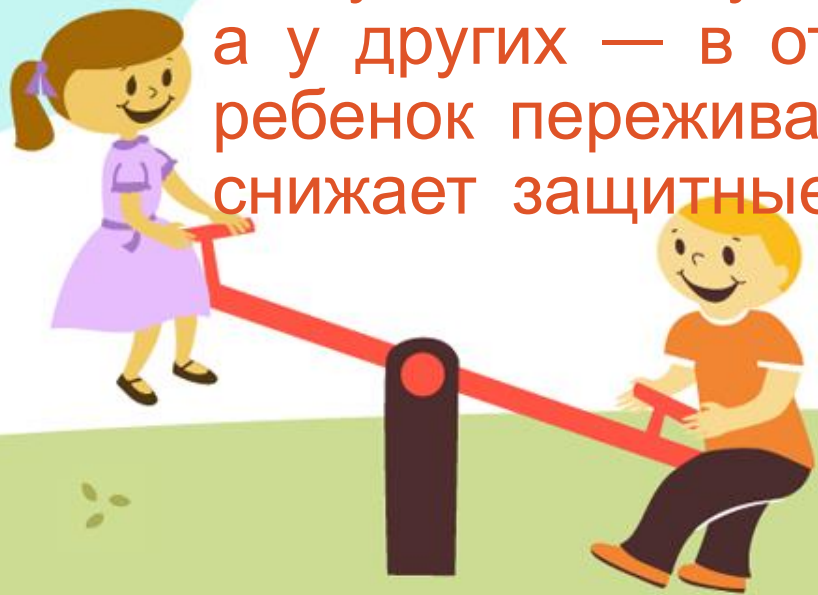


Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

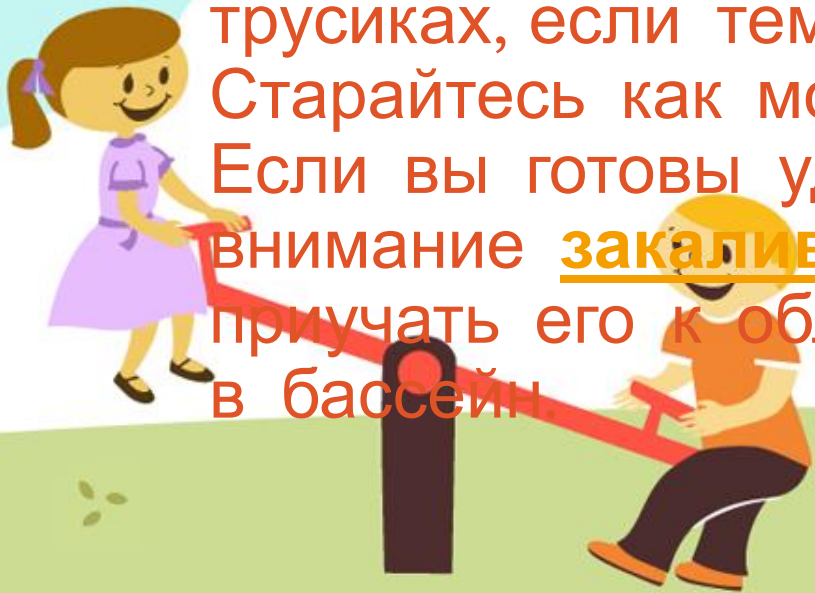


Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в яслях, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, **бронхит**, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

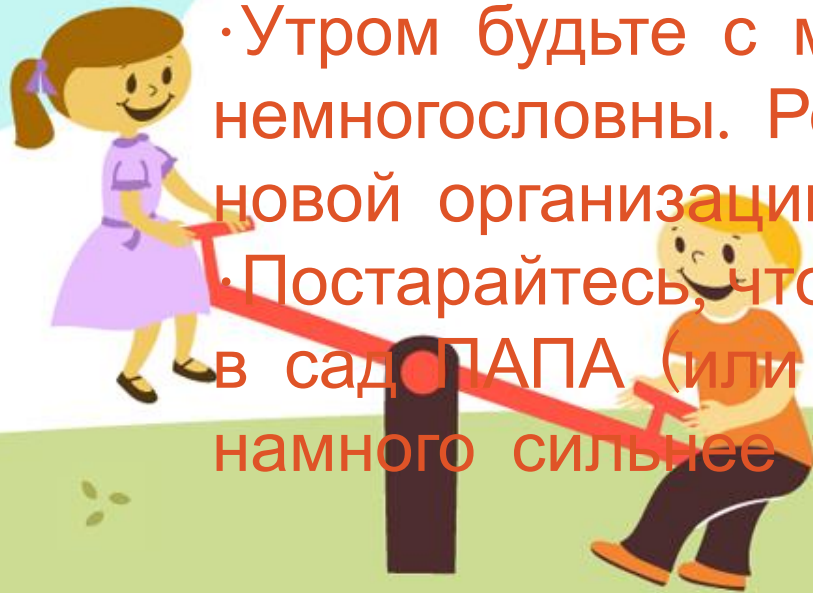


Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18°C, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.



Утром дома

- Будите ребенка заранее, чтобы избежать поспешности в сборах. Пусть малыш имеет в запасе время «проснуться» и покапризничать
- Если малыш с удовольствием завтракает дома, не отказывайте ему в этом, хотя бы первое время. Завтраки в садике - навык «завтрашнего дня». Увеличьте время для завтрака
- Напротив, ребенок не ест дома: тихонько сообщите об этом воспитателю - педагоги найдут возможность покормить малыша
- Утром будьте с малышом доброжелательны, терпеливы и немногословны. Ребенку нужно сосредоточиться, привыкнуть к новой организации своего дня. Суэта тревожит ребенка
- Постарайтесь, чтобы в первые дни или недели ребенка отводил в сад ПАПА (или другой родственник). Прощание с мамой намного сильнее травмирует малыша.

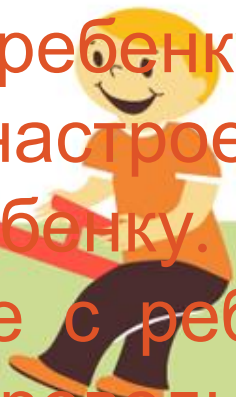


· Утром на пороге сада

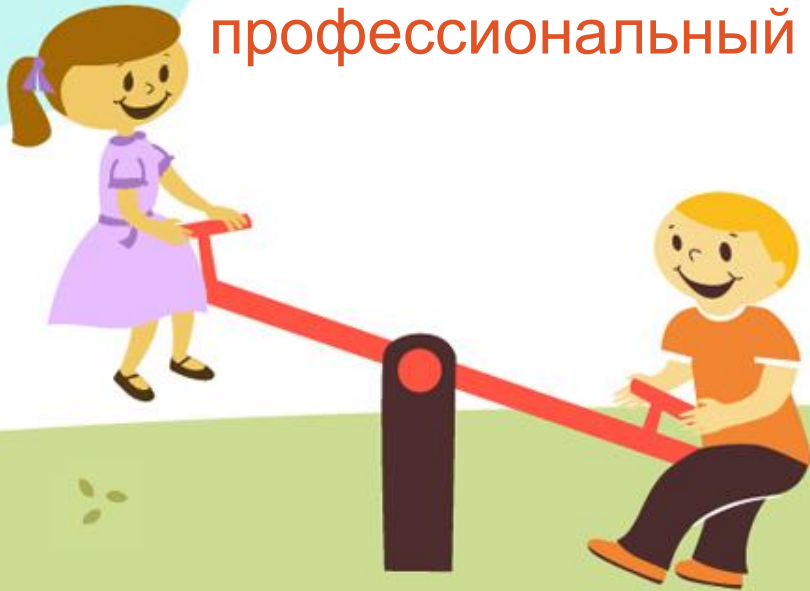
· Придумайте свой вариант короткого ритуального текста прощания с малышом в группе. Один и тот же текст и действия (ритуал), повторяемые ежедневно при входе в сад, успокаивают ребенка. Например: «Сейчас я тебе помогу снять курточку, поцелую и уйду. Потом приду». Фраза должна быть короткой и конкретной. В группе, раздевая ребенка, повторяйте эту же фразу. Избегайте длинных эмоциональных объяснений

· Помогая ребенку раздеться, излучайте уверенность и хорошее настроение. Постарайтесь, этим Вы поможете своему ребенку.

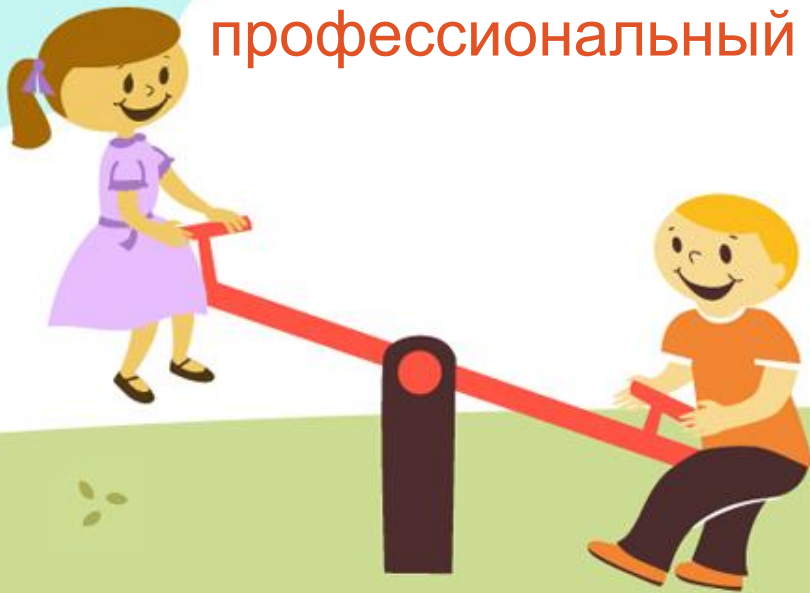
· Прощание с ребенком должно быть максимально коротким. «Долгие проводы- лишние слёзы», - это про утро в яслях.



- Отдайте ребенка воспитателю и быстро и уверенно уходите: отсчет времени для успокаивания ребенка начинается с момента Вашего ухода
- Запрещено стоять под дверью, под окнами: ребенок незримо «подключен» к Вам. Пока Вы рядом- он чувствует Вас и будет звать.
- Среднее время успокаивания для малыша 2-2,5 лет- это 10 минут
- Доверяйте воспитателю. Ваш ребенок- Единственный, но не первый в его практике. Воспитатель- это специалист, прошедший профессиональный и моральный



- Отдайте ребенка воспитателю и быстро и уверенно уходите: отсчет времени для успокаивания ребенка начинается с момента Вашего ухода
- Запрещено стоять под дверью, под окнами: ребенок незримо «подключен» к Вам. Пока Вы рядом- он чувствует Вас и будет звать.
- Среднее время успокаивания для малыша 2-2,5 лет- это 10 минут
- Доверяйте воспитателю. Ваш ребенок- Единственный, но не первый в его практике. Воспитатель- это специалист, прошедший профессиональный и моральный



Важно

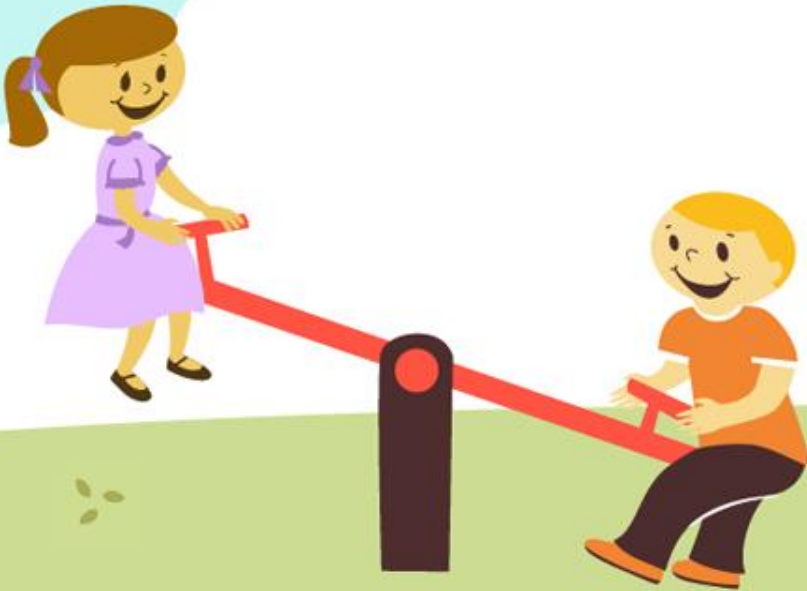
Вы захотели присутствовать в группе вместе с ребёнком, хотя бы «первое время»

Помните, Ваше пребывание в группе со своим малышом:

- травмирует остальных детей,
- смущает воспитателя,
- отодвигает время начала адаптации для Вашего ребенка на время Вашего присутствия в группе.

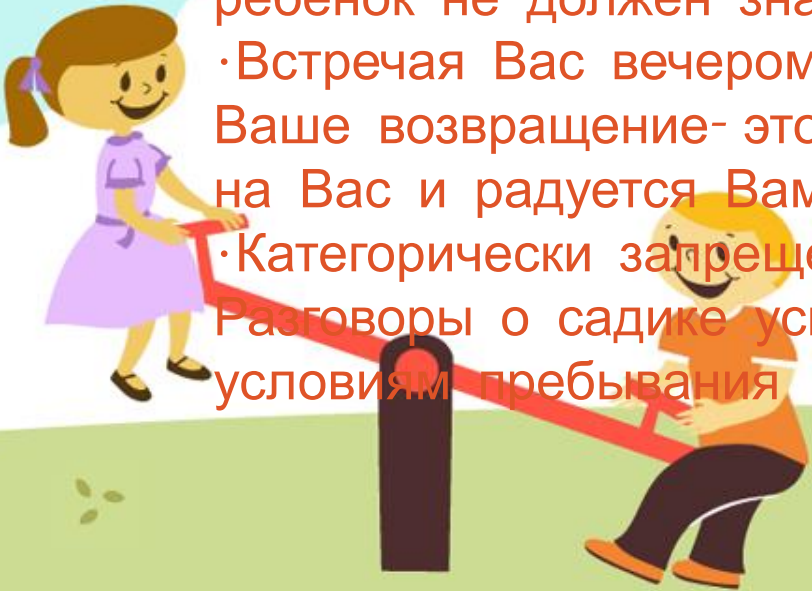
Другими словами,

адаптация начинается с момента ухода мамы



Днём (вечером)

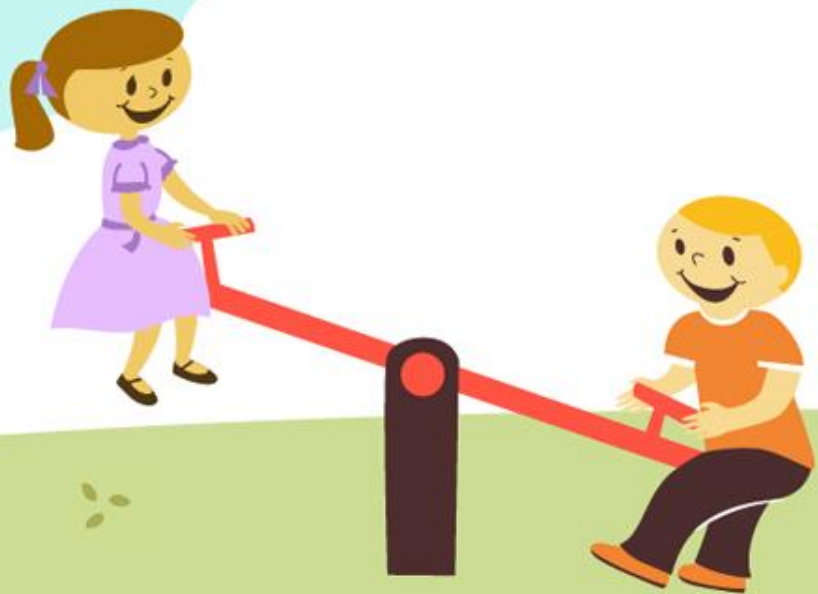
- Первый месяц Вам порекомендуют забирать ребенка после прогулки, либо после обеда. Постепенность- залог успеха
- Через месяц-полтора после начала посещения сада забирайте ребенка вечером, с прогулки
- Первые полгода желательно забирать ребенка до 17 часов- малыш еще мал и физически нуждается в маме
- Время полезной активности ребенка дома должно быть не меньше времени активности в саду: 6-7 часов в саду и столько же- с мамой
- Приходите за ребенком с уверенным и радостным настроем: ребенок не должен знать о Ваших сомнениях и страхах. Помогите своему малышу.
- Встречая Вас вечером, ребенок, скорее всего, побежит к Вам с плачем. Помните: Ваше возвращение- это сильнейший эмоциональный стресс для малыша. Он злится на Вас и радуется Вам. Просто обнимите и поцелуйте, порадитесь встрече
- Категорически запрещено расспрашивать ребенка о подробностях дня в садике. Разговоры о садике усиливают тревожность малыша- он не готов радоваться новым условиям пребывания



Вечером в кругу семьи

Запрещены любые обсуждения ребенка: его поведения утром перед садиком, вечером, особенностей его пребывания в группе (при ребенке, по телефону при ребенке)

Используйте это время для радостного и веселого совместного вечера



Рекомендации по сопровождению первых дней в саду

- Будьте готовы: на 10-15 день ребенок, возможно, приболеет. Не обсуждая причин, оставьте его дома. Ребенок должен видеть: это Ваша инициатива оставить его дома, и болезнь здесь ни при чем. Просто Вы соскучились
- Если есть возможность, каждый 9-10-й день оставляйте ребенка дома просто так, без видимых причин. Это необходимо для разгрузки нервной системы ребенка
- **Помните: адаптация начинается вновь после каждого эпизода болезни. Будьте терпеливы !**



Адаптация закончена если:

- Малыш болеет не чаще 1 раза в месяц-полтора
- Вы забираете малыша из сада, а он зовет Вас в группу-показать игрушки
- Всё чаще Вы, забирая малыша, ждете его: ему надо доиграть
- Ребенок запомнил имена некоторых детишек в группе
- Разговоры о садике начинает сам малыш, эти разговоры позитивно окрашены
- Вернулись , казалось бы, утраченные навыки: малыш снова активно говорит или пытается говорить, снова пользуется горшком.
- Сон нормализовался
- Вы замечаете явный прогресс в развитии: ребенок освоил новые виды игр, стремится к продуктивной деятельности
- Малыш пританцовывает, показывает танцевальные движения, «напевает» песенки с музыкального занятия
- Малыш много улыбается!



Важный человек Мама Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.



- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- воспользоваться помощью воспитателя. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
- заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.



- Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.



И каким бы ни был
хорошим детский сад, не
допускайте
непоправимую ошибку –
не считайте, что он
заменяет семью.



Кузнецкстроевский, 34
Б

Наши телефоны:
8-903-993-31-06, 8-
909-518-66-56
vk.com/dcmaminaradost
instagram.com/dcmaminaradost

рекомендации от
педагога – психолога

**Янцен Натальи
Юрьевны.**

