

## Сроки и этапы

Период привыкания в среднем длится от двух до четырёх месяцев. Иногда, если ребёнок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

Первый этап - **ориентировочный**. Ребёнок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен.

Потом эффект новизны проходит, ребёнок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слёзы по утрам и истерики вечером. Ребёнок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае лёгкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжёлых случаях затягивается надолго. Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна **не раньше чем через 2-3 месяца**

**Следующий этап** привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже всё закончилось. Но это не так. Даже если ребёнок не плачет по утрам, ест, спит и активно играет, адаптация ещё продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернётся болезнью ребенка.

### «Мягкая» адаптация»

Адаптация к детскому саду должна быть «мягкой», постепенной. **Ни в коем случае нельзя оставлять ребенка в саду сразу же на целый день!** Для ребенка это чревато сильнейшим стрессом и тяжелой адаптацией, для вас - постоянными справками по уходу за болеющим ребенком

Сначала дети ходят в детский сад на **пару часов**, потом **до обеда, через полторы-три недели** начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через **три-четыре недели**. Это часто вызывает недовольство родителей: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом адаптации забирать детей так рано. А ведь ребёнок уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день.

Конечно, мог бы. Но это и была бы **та самая перегрузка**, которая вылилась бы в постоянные болезни ребенка. Поэтому очень важно понимать, что мягкая адаптация - это забота именно о ребёнке.

Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, возможно, в начале стоит оставлять только до обеда.

**Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка**

или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

## О питании

По возможности измените рацион ребенка так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Если ваш малыш **склонен к аллергии** на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

**Примерное меню:** *Завтрак:* яблоко, каша манная, гречневая с молоком, геркулесовая, ячневая, пшеничная, рисовая, чай с сахаром, хлеб с маслом и сыром, салат из моркови, вермишель молочная, апельсин, какао с молоком  
*Обед:* огурец свежий, суп гороховый с гречками, суп картофельный, суп с зелёным горошком, рассольник, свекольник, суп с мучными клёцками, суфле из печени, рыбы, картофельное пюре, салат из моркови, свёкла тушёная, салат свекольно – яблочный, суп с зелёным горошком, колбаса с тушёной капустой, котлета мясная, макароны, гуляш, рис, греча, бефстроганов, компот из сухофруктов, протёртых яблок, лимонов...  
*Полдник, ужин:* Кефир с сахаром, кисель, запеканка творожная с изюмом. сок, фрукты, салат из свежих помидоров и огурцов, рыба под омлетом, печенье, вареники ленивые, запеканка рисово – яблочная, творожная с изюмом, сырники, оладьи со сладкой подливой.



## О контактах

Узнайте заранее **телефоны** садика.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Ваша задача также **узнать** следующее:

- к которому часу нужно привести малыша,
- каков режим группы, расписание приемов пищи и сна

## Информация о ребенке

Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка,

# Адаптация без слез

памятка для родителей



*«Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел...»  
В сказке все происходит легче, чем в жизни: нашим малышам, да и нам,  
родителям, расставание дается гораздо труднее, чем бесстрашному  
Колобку.  
О некоторых особенностях адаптационного периода вы узнаете из нашей  
брошюры*

Подготовил  
педагог-психолог:  
Коваленко И.А.

## Как помочь ребенку на этапе адаптации к детскому саду?

- Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не высказывать недовольство садом или воспитателями при ребенке.
- В выходные дни соблюдать дома такой же **режим** сна и питания, какой был в детском саду.
- Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
- Не оставлять ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
- Принесите в сад **любимую игрушку**, уговорите ребенка оставить её «ночевать» в садике
- Позаботьтесь, чтобы ребенок **выспался ночью**. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем.
- Создавать и поддерживать **ритуалы** ( см. выше)
- Поощряйте **проявления самостоятельности**. Учите малыша самостоятельно кушать, умываться, раздеваться, частично одеваться, пользоваться носовым платком, салфеткой. Важно также, чтобы ребенок мог самостоятельно пользоваться горшком и сообщать о такой необходимости. Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе
- Щадить. Надо понимать, что ребёнку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или слишком шумно ведёт себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь **разгружает** свою нервную систему.
- Никакой **дополнительной нагрузки!** Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе.
- Не совершайте ошибки и не делайте **перерывов в посещении** садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- Не лишайте ребенка удовольствия **«посидеть на ручках»** Сейчас ему особенно необходимо ваше тепло и ласка; обнимите своего малыша,

сделайте массаж; он должен чувствовать вашу поддержку в столь трудный для него жизненный период.

### «Как будто подменили!»

**Во время адаптационного периода поведение ребенка претерпевает значительные изменения, ваш тихий и обычно спокойный малыш вдруг превращается в капризулю и «нехочуху».**

Причиной тому - стресс, который ребенок испытывает во время адаптации. Признаки стресса:

**Во-первых**, это любые физиологические нарушения: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это всё допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Однако если ребенок вообще перестаёт есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжёлая адаптация, которую нельзя пускать на самотёк.

**Во-вторых**, меняется поведение ребёнка. Ребёнок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

**В-третьих**, это болезни. Чаще всего в детском саду дети болеют не от чихающих товарищей, а именно от стресса.

То, как будет проходить адаптация, зависит от многого. Конечно, в первую очередь - от здоровья ребёнка. Часто болеющие дети, дети с повышенной возбудимостью, перенёвшие гипоксию в родах или во время беременности матери, будут привыкать к садика сложнее.

### Почему ребёнок плачет?

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой - малышу тяжело и сложно. Своё расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребёнок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он ещё **не умеет сказать другим способом** «мне грустно расставаться с тобой».

Можно помочь ребёнку, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: «Тебе грустно, потому что я ухожу, но я скоро приду».

Ни в коем случае нельзя **уходить тайком**, чтобы малыш не заметил. Это подорвёт его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не даёт малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### О детском гардеробе

Посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Если у вас дочка, то возможно платьица не будут приветствоваться — сидя на полу или песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках — ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом.

Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

Одевайте ребенка в зависимости от **погодных условий**: чрезмерное «кутание» или «легкое» одевание может привести к повышению заболеваемости.

Обязательно позаботьтесь о наличии **нескольких комплектов** одежды: нижнего белья, комплекта «для прогулки».

**Не забудьте вышить на вещах ребёнка имя или инициалы, или нашить бирочку с его именем.**

### О режиме

**Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада.**

Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к распорядку дня в садике. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

**Это желательно сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад.**

Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой.

### О дневном сне

Если привычки спать днем у ребенка до сих пор не было, можно сначала просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Понемножку приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом. Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу загонять малыша в какие-то жесткие рамки, требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно.

Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку



## Готовим к садику... маму

### Психологическая подготовка для мамы не менее важна, чем для её милого крохи.

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.

Если Вас не оставляет чувство тревоги, **поделитесь переживаниями** с родственниками и друзьями. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада. Постарайтесь **сохранять спокойствие**. Помните, что даже тщательно скрываемая тревога передаётся малышу. Если сами вы настроены оптимистично, полны надежд и ожиданий, то и для вашего малыша первый поход в детский сад станет радостным событием.

### Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Хорошим помощником при пробуждении и сборах является любимая игрушка, которая «тоже собирается и хочет идти в детский сад»

**Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

**Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**У вас должен быть свой ритуал прощания** Каждое утро мама переобувает малыша сандалики, берёт его на руки, говорит, что его любит, потом отводит в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как ребенок возвращается домой, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошёл день.