



АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Само слово происходит от латинского adaptatio, что означает приспособление.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, которые можно сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос.





Детский сад помогает естественным путём пройти процесс СЕПАРАЦИИ («отделения» от мамы).

В период 3-4 лет ребёнок начинает осознавать, что есть отдельное от мамы «Я»! В этот момент, в новых условиях, ребёнку важно осознавать, что мама всегда возвращается. Если процесс сепарации не произошёл или произошёл неудачно, то в дальнейшем ребёнок может испытывать сложности во взаимоотношениях, будет более зависимым от других людей, менее самостоятельным и не верить в себя.



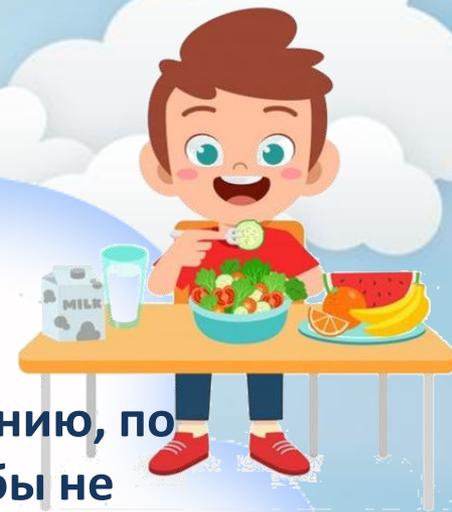


Детский сад помогает процессу СОЦИАЛИЗАЦИИ. Ребёнок учится выстраивать отношения со сверстниками, заводить друзей, решать конфликты, не бояться трудностей, работать в команде. Это поможет в дальнейшем, во взрослой жизни, взаимодействовать с социумом, быть уверенным, предъявлять себя миру.



**Как помочь
ребёнку
адаптироваться?**





Постарайтесь привести режим ребёнка к расписанию, по которому ему придётся жить в детском саду, чтобы не было дополнительного физиологического стресса: подъём, питание, дневной сон и т.д.





Расскажите ребёнку, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.





Проигрывайте ситуации, с которыми ребёнок может теоретически столкнуться. Пусть в этих играх главным героем станет любимая игрушка или персонаж. Озвучивайте чувства, которые испытывает герой: я стесняюсь, я боюсь, мне интересно. Таким образом, у ребёнка появляется набор вариантов поведения в той или иной ситуации.





Сочиняйте добрые сказки про детский сад с любимым героем Вашего ребёнка: как долго он хотел пойти в детский сад, как наконец пошёл туда и какие приключения его ждали.





Посмотрите с малышом

1. М/ф «Как Петя Пяточкин слоников считал».

- показывает жизнь в детском саду изнутри. Как дети приходят, играют, укладываются на тихий час, а потом снова играют.

2. М/ф «Свинка Пеппи» – Детский сад (сезон 1, серия 6)

- идея о том, что в детском саду дети учатся чему-то новому и что сами могут научить чему-то новому.

3. М/ф «Комаров»

- про любопытного мальчика, который сбежал из летнего детского сада.

4. М/ф «Три котенка», серия «Пойдем в детский сад»

- показывает, что в детском саду веселее, чем дома с бабушкой.

5. М/ф «Каприз»

- показывает, что в детский сад ребенок хочет ходить только со своим любимым другом или игрушкой. Ведь для детей

малышей их игрушки и есть их друзья. Также в мультфильме с первых секунд показывается самый главный страх ребенка перед детским садом – боязни, что его там оставят.

6. М/ф «Про Веру и Анфису»

- о том, как много друзей бывает в детском саду.

7. М.ф «Гирлянда из малышей»

- о необычном приключении детей на прогулке

8. Видеоролики с [youtube.com](https://www.youtube.com) на тему «Один день в детском саду»

9. Кино «Усатый нянь»





Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и со взрослыми для того, чтобы он привыкал к новым лицам. Подготовьте ребёнка к заботе о себе и самообслуживанию.



A large, glowing blue thought bubble with a white dotted outline is the central focus. Inside the bubble, a young girl with brown hair and a yellow bow, wearing a red shirt and blue overalls, stands with her hands on her hips and a cheerful expression. To the right of the bubble, a woman with short brown hair, wearing a red dress and red shoes, stands with her hands on her hips, smiling. The background is a light blue sky with white clouds.

Постарайтесь придумать ритуал прощания, который будете соблюдать каждый день и сообщите ребёнку в какое время Вы будете приходить за ним. Обязательно сдерживайте своё слово!





Уделяйте больше внимания ребёнку, проводите с ним больше времени, чем обычно, чтобы у него не было ощущения, что его бросают, чтобы у него не было чувства одиночества.



Будьте готовы к тому, что в период адаптации ребёнок будет болеть. Чтобы у него не сложилось понятие: «Чтобы мама была со мной, мне нужно болеть», - ребёнка с лёгким недомоганием можно оставить с кем-нибудь из близких.



Хорошо, если есть возможность приводить ребёнка в детский сад кому-то из близких: папа, бабушка, дедушка. Как правило с этими людьми ребёнок расстается легче.





Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.





Я капризничать не стану,
Сам я утром рано встану,
Сам умоюсь я под краном,
Одеваться сам я стану.

Мама все заботы бросит, —
Ты куда так рано? —
спросит, — Ведь вокруг
еще все спят? — Я хочу
скорей в детсад!