



# Первые дни ребенка в детском саду

Психологическое обеспечение процесса адаптации



*Консультации  
для родителей*

## ПЕРВЫЕ ДНИ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Ваши ребятишки подросли и принято решение начать посещать детский сад. И тут появляется много вопросов и затруднений. Помощь родителям окажут сотрудники дошкольного учреждения, а вот помочь малышам должны, воспитывающие взрослые, и в первую очередь, родители. А для этого нужно знать особенности адаптационного периода.

### *Что такое адаптация?*

Возраст ребенка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

*Адаптация* – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Адаптация бывает трех видов.

- ❖ *Легкая адаптация*: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;
- ❖ *Адаптация средней тяжести*: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;

❖ *Тяжелая адаптация:* характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

***В физиологическом и психологическом плане:*** повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; падение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращается словарный запас; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

***В поведенческом плане:*** упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

## ***Болезненная привязанность к матери***

Прежде всего – не ругайте и не наказывайте его за это. Не пытайтесь внушить ребенку, что он мешает вам жить – он все равно не поймет. Ребенок не капризничает, а всего лишь ищет защиты.

Не следует думать, что ваш ребенок «не нормальный», только потому, что другие дети спокойно реагируют на отсутствие и уход матери. Не ставьте ему в пример таких детей – это может спровоцировать возникновения комплекса неполноценности, уход в себя. Никогда не действуйте насильственными методами. Каждый уход матери наносит ребенку травму и усугубляет его состояние.

«Внезапный уход» - также достаточно спорный метод. Когда мама уходит незаметно, это пугает ребенка еще больше, теперь уже не столько от разлуки, сколько от ее внезапности и необъяснимости.

Главное, что необходимо ребенку, страдающему подобного рода зависимостью – это *чувство спокойствия и защищенности*.

В качестве общих мер по борьбе с проявлениями болезненной привязанности к матери можно порекомендовать прогулки на природе, подвижные игры на свежем воздухе – все это укрепляет нервную систему, расширяет кругозор.

Не следует забывать, что ребенок нуждается в общении с максимально большим количеством людей. Чем дольше он будет жить в замкнутом мире (мама, отец, бабушка), тем больше будет страдать от своего комплекса.

Чаще берите ребенка с собой в гости, приглашайте в дом гостей. Радуйтесь проявлению его самостоятельности, подчеркивайте ее и никогда не заостряйте внимания на проявлении зависимости.

По борьбе с проявлениями зависимости никогда не стоит действовать резко. Намного лучше и продуктивнее будет действовать поэтапно. К примеру, для начала вам следует приучить ребенка оставаться одному в

комнате. При этом он должен знать, что мать находится близко, например, в кухне.

После этого можно попробовать приучить ребенка к кратковременному отсутствию матери. Для этого выберите момент, когда ребенок спокоен и пребывает в отличном расположении духа, когда он занят чем-то интересным. Не слишком сильно акцентируя его внимания, как бы между делом скажите ему, что скоро вернетесь. В том случае, если ребенок начнет проявлять признаки беспокойства, отвлеките его, а потом снова возвратитесь к своей просьбе. Уговорите его, чтобы он «отпустил вас на минутку», при этом фиксируя внимание ребенка на том, что вы вернетесь очень скоро.

Если реакция ребенка не слишком бурная (признаки расстройства допустимы, но сильный плач и истерика исключаются – в этом случае вам придется немного подождать, прежде чем снова вернуться к попытке преодоления его зависимости), выйдете из квартиры, закройте за собой дверь и оставайтесь там не больше 5 минут. Ввернувшись, приласкайте ребенка и похвалите его за то, что он «отпустил» вас, скажите ему, что за это время вы успели сделать очень важное дело. Обязательно зафиксируйте его внимание на том, что вы вернулись быстро, как и обещали.

На следующий день опыт можно повторить, не увеличивая времени своего отсутствия. Только через 7-10 дней, когда ребенок понемногу станет привыкать к привычной уже для него схеме недолгого отсутствия матери, время следует незаметно увеличивать, с каждым днем прибавляя не более минуты. Ребенок должен привыкнуть к тому, что мать отсутствует недолго и каждый раз, как и обещала, возвращается.

Другие члены семьи, остающиеся с ребенком во время отсутствия матери, должны позаботиться о том, чтобы в это время он был занят чем-то интересным. Ребенок должен понять со временем, что в отсутствие матери он может чувствовать себя ничуть не менее комфортно и спокойно, чем в ее присутствии.

*Только совместными усилиями всех членов семьи, помноженными на доброту, терпение и понимание ребенка, можно преодолеть его болезненную зависимость от матери.*

## *Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?*

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите брать ребенку в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
11. Будьте терпимее к его капризам.
12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

*Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!*



## Рекомендации для родителей

### *Как прощаться с ребенком?*

1. Расставайтесь с ребенком в детском саду с улыбкой, без длительных объятий и поцелуев.

2. Поцелуйте ребенка, скажите, что вы зайдете за ним после, и, улыбаясь, уходите, независимо от того, кричит он или умоляет вас остаться.

3. Уходите всегда открыто. Всегда следует сказать, что вы уходите, но вернетесь позже.

4. Дайте ребенку свои фотографии. Особенно хороши будут те, где сфотографированы на рабочем месте. Они будут напоминать малышу, что вы тоже сейчас работаете.

5. Пусть возьмет с собой маленькую любимую игрушку. Это часто действует успокаивающе.

6. Неожиданным, но действенным средством может оказаться след вашей губной помады на руке ребенка. Это будет напоминать ему о вас, и ребенок не почувствует себя одиноким.

# *Наличие возможных навыков у детей, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад*

*(возраст от 1 года 6 месяцев до 2 лет)*

## **Навыки самообслуживания**

- самостоятельно ест ложкой, умеет пережевывать пищу;
- перед едой моет руки;
- пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи;
- своевременно просится на горшок;
- снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания;
- узнает свои вещи;
- совместно с взрослым складывает игрушки в ящик или в пакет.

## **Индивидуальные особенности**

- любит, когда читают книжки;
- рассматривает картинки;
- любит слушать музыку;
- любит рисовать, так как умеет.

## **Навыки общения**

- понимает обращенную к нему речь;
- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
- понимает слова «нельзя», надо;
- любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

## **Игровая деятельность**

- самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
- выполняет знакомое движение под музыку;
- играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу);
- использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).

## Алгоритм постепенного привыкания ребенка к детскому саду

**1-й шаг** - приход ребенка вместе с родителями только на прогулку;

**2-й шаг** - приход ребенка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;

**3-й шаг** - ребенок остается один на 1-2 часа во время прогулки, либо во время свободной игровой деятельности;

**4-й шаг** - ребенок завтракает в присутствие родителей и остается один на 2-3 часа;

**5-й шаг** - ребенок остается один с завтрака до обеда;

**6-й шаг** - ребенок остается и на сон, но сразу после сна его забирают родители;

**7-й шаг** - ребенок остается один на целый день.

## *Игровая деятельность и игрушки*

Основной вид деятельности малыша в этом возрасте предметно-манипулятивная игра, т.е. действие с предметами. Основываясь на это знание нужно выстраивать воспитательную стратегию и находить формы взаимодействия с ребенком.

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют разнообразно и сосредоточенно действовать с предметами. Попадая в детский сад, они быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них это - привычное дело.

Но, какая, же предметно-манипулятивная деятельность без предметов-игрушек. В руки детей игрушки попадают с помощью взрослых, они приобретают для своих малышей эти предметы.

Зачастую в семье игрушки покупаются без учета возраста и интересов детей. В основном это дорогие мягкие игрушки, куклы и машины. Не обязательно тратить на игрушки много денег. Ребенок увлекается не игрушкой как таковой, а взаимодействием с взрослым. Помните, игрушка - не замена взрослому. Только в совместной деятельности с взрослым детям доступна информация о сложном мире предметов и их свойств.

Игрушка – это и средство общения, и способ организации совместной игры, и предмет, с помощью которого можно объяснить так много! Совершенно точно, что самая лучшая игрушка та, которой взрослый и ребенок играют вместе.

## *Памятка для родителей*

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГРУШЕК И РАЗВИВАЮЩЕГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

#### **ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРУШКИ**

1. Вкладыши из трех частей разного цвета (геометрические фигуры, животные).
2. Кубики пластмассовые и деревянные.
3. Дидактическая коробка (с вырезами по сторонам, треугольной, прямоугольной и квадратной формой) с соответствующими вкладышами.
4. Набор шаров разной величины и цвета.
5. Пирамиды с кольцами на конусной основе.
6. Вкладыши разной формы (стаканчики, кубы, цилиндры).
7. Набор «Кольшки и молоточек».
8. Дидактический набор для игр с водой: шарики, рыбки, уточки, сачок, емкости для воды.
9. Набор «Маленький мастер» (пластмассовый или деревянный молоточек, отвертка).
10. Кубики — мозаика (из 4 частей).
11. Конструкторы простые с устойчивым соединением деталей.
12. Настольно-печатные игры: разрезные картинки, пазлы из 2-4 частей с изображением знакомых предметов («Овощи», «Фрукты», «Игрушки»).
13. Образные дидактические игрушки с застегивающимися и прилипающими элементами («молнией», пуговицами, шнуровками, кнопками, «липучками»).
14. Парные картинки (предметные) полиграфические.

#### **ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ**

1. Флажки разноцветные
2. Шапочки-маски с изображением знакомых животных.
3. Настольный плоский театр «Репка», «Колобок», «Куручка Ряба»

#### **СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ ИГРУШКИ**

1. Куклы-голыши среднего размера.
2. Кукла большая, озвученная, в одежде.
3. Куклы в одежде девочки и мальчики среднего размера.
4. Игрушки, изображающие животных, птиц и рыб мелких и среднего размера, озвученные и неозвученные.

5. Фигурки людей, диких и домашних животных, сомасштабных строительным наборам.
6. Автомобили легковые и грузовые ( средние и большие).
7. Набор мебели: кровать, стол, стулья, табуретки, полки-шкафы для посуды, шкафы для хранения кукольной одежды.
8. Набор для кухни — плита, мойка с краном, стиральная машинка.
9. Коляски для кукол, соответствующие росту ребенка.
10. Комплекты постельных принадлежностей для кукол.
11. Посуда: чашки, чайник, тарелки, ложки и т.д. (пластмассовая, соразмерная с рукой ребенка).

### **МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ**

1. Колокольчики.
2. Погремушка.
3. Игрушки с фиксированной мелодией (органчик, музыкальная шкатулка, шарманка).
4. Музыкальный волчок.
5. Барабан, бубен.
6. Дудочка.
7. Металлофон.
8. Детская гармошка.