

## ***Уважаемые родители!***

*Мы очень рады будем видеть вас и ваших малышей в нашем детском саду.*

*Вы сейчас вступаете в важный период жизни вашего ребенка – он идет в детский сад.*

*И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.*

*Главное правило адаптации ребенка к детскому саду для родителей – перестать волноваться самим. Хочется верить, что наши советы помогут вам вдумчиво и грамотно подготовиться к этому волнительному событию.*

*И детский сад будет приносить только радость вам и вашему ребенку!*

*Предлагаем для ознакомления цикл тематических консультаций по вопросу адаптации детей к детскому саду:*



ДЕНЬ 1

## Зачем нужен ритуал прощания

Марафон по адаптации



### ***ЧТО ТАКОЕ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ***

Ритуал прощания – ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

### ***ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ***

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно.

### ***ЗАЧЕМ ВАМ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ***

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

### ***КАК СОЗДАТЬ СВОЙ РИТУАЛ***

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедаешь, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ**

Придумайте свой ритуал и начните использовать его.

ДЕНЬ 2

## Какие навыки самообслуживания и опрятности необходимы



Марафон  
по адаптации

### Навыки самообслуживания

#### *Почему важно уметь раздеваться.*

Умеет ли ваш ребенок сам снимать сандалики, носочки, колготки, юбочку или шортики? Ребенок, который уже научился раздеваться, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду ребенка. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная — он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у малыша может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.

#### *Почему важно уметь вытирать попу.*

Умеет ли ваш ребенок пользоваться горшком? А самостоятельно вытирать попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тетя — будет это делать, а он сам. Начните учить его этому навыку дома, в спокойной обстановке. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо после непрощенного поцелуя или не дают себя обнять? Они не идут на руки к посторонним людям, иногда даже к бабушкам и дедушкам. Это нормально, так дети демонстрируют границы собственного тела. Эти границы сейчас еще формируются: «ко мне прикасаются только самые близкие, мама и папа», «это мое тело», «у меня есть интимные части тела, которые я никому не показываю».

#### *Чем опасно нарушение личных границ ребенка.*

Личные границы ребенка должны сформироваться без нарушений. Нельзя что-то делать против его желания. Во взрослом возрасте люди с нарушенными границами не могут отказать, даже если согласие не вписывается в их внутренние нормы. Они теряются перед хамом или агрессором. Это группа риска для физического, психологического и сексуального насилия.

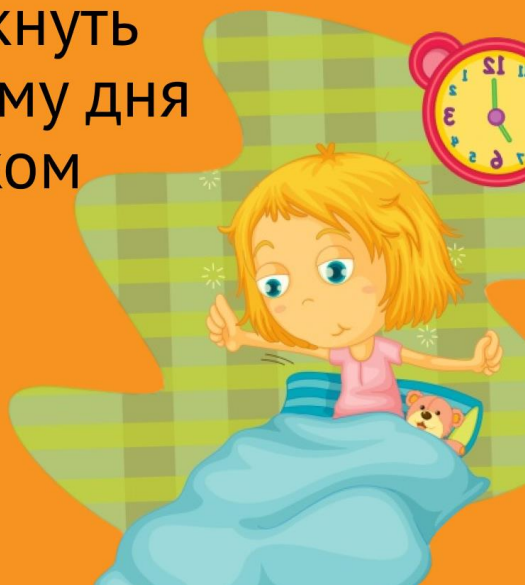
#### **Задание для семьи.**

Ответьте себе на вопросы: «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?» «Сможет ли мой ребенок вытереть попу салфеткой?» Если ответы утвердительные — отлично! Если нет — у вас еще есть время для ежедневных тренировок перед детским садом. Удачи!

ДЕНЬ 3

## Как помочь ребенку привыкнуть к режиму дня в детском саду

Марафон по адаптации



### ***КАК ФИЗИОЛОГИЯ МАЛЫША СВЯЗАНА С РЕЖИМОМ ДНЯ***

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок, и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

### ***КАКОГО РЕЖИМА ДНЯ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ***

Постепенно переходите на режим дня детского сада.

Завтрак начинается

в 8:30, прогулка с 9:40 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:10 до 14:40, полдник в 15:00, ужин в 16:15.

Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00.

Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

### ***ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРИОДАХ ДНЕВНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ***

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления.

То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента когда он заснет.

Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5-

6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40–

20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ** Постепенно переходите на режим дня детского сада.

ДЕНЬ 4

## Какие еще навыки самообслуживания важны



Марафон по адаптации

***Навыки держать ложку и складывать одежду помогут малышу быть самостоятельным.***

Почему важно уметь держать ложку. Продолжаем осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи в детском саду. Ему не придется ждать, пока его покормит малознакомая тетя. Воспитатель и няня докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому ваша задача — помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.

***Как учить малыша складывать одежду на стульчик.***

Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребенка просить помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете учить ребенка, заодно протестируйте его одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь главная задача — научить ребенка навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть позже.

**Задание для мам.** Научите ребенка раздеваться и аккуратно складывать вещи на стульчик. Заодно проверьте его одежду — насколько удобно будет малышу снимать и надевать ее самостоятельно. Не стремитесь ускорить процесс раздевания, помогая ребенку. Уделите этому чуть больше времени. Если у ребенка не получается сложить вещи, сделайте это вместе. Главное — не торопите его и не ругайте

за

неловкость.

**Задание для пап.** Купите и повесьте в доме два пластиковых крючка на уровне плеч ребенка — в ванной для полотенца и в прихожей для верхней одежды. Приучайте ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок. Организуйте совместное мытье рук с ребенком, чтобы он повторял за вами действия в нужной последовательности. Когда возвращаетесь домой, помогайте ребенку снять верхнюю одежду, но учите вешать ее на крючок без вашей помощи. Выполняйте задания и присылайте фотоотчет.

ДЕНЬ 5

## Как рассказать ребенку про детский сад

Марафон  
по адаптации



### Ребенок сам захочет в детский сад, если вы правильно о нем расскажете

**Как начать разговаривать с малышом о детском саде.** Постарайтесь объяснить ребенку, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например, «Детский сад — это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

**Что говорить ребенку и как часто.** Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мамы и папы ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло, ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким, как гордитесь им, ведь его взяли в детский садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться.

**Что рассказать о распорядке дня в детском саду.** Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня — чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, к кому обратиться за помощью, что будут делать дети после обеда.

**Что рассказать о трудностях в детском саду.** Спокойно расскажите ребенку, с какими возможными трудностями он столкнется и как их преодолеть. Например: «Если ты захочешь в туалет, скажи об этом тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди: «Если воспитатель была занята с другими ребятами и не услышала тебя, подожди и спроси ее еще раз».

**Задание для семьи.** Поговорите с ребенком о детском саде. Напишите, как он отреагирует.

ДЕНЬ 6

# Как научить малыша пользоваться горшком



Марафон  
по адаптации

[Переход на горшок от памперсов пройдет без стресса, если соблюдать правила](#)

**Когда можно считать, что ребенок умеет пользоваться горшком.** Навык сформирован, только если ребенок без напоминаний, осознанно садится на горшок. Если вы каждый раз просите ребенка, используете определенные слова или звук воды — сформирован не навык, а условный рефлекс. В стрессовой ситуации при адаптации к детскому саду ребенок начнет игнорировать горшок. То же самое, если ребенок только показывает, что хочет на горшок, но все за него делает мама.

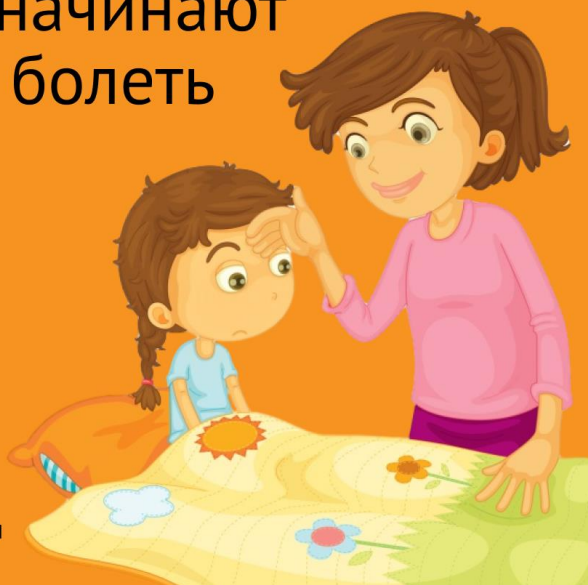
**Когда ребенок готов перейти на горшок.** В 18 месяцев ребенок начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это — вербально или жестами. Он дергает за штанишки, становится необычно сосредоточенным. Другие критерии — малыш умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки, проявляет негативные эмоции, когда на нем грязный подгузник, становится брезгливым.

**Какие есть правила для горшка.** Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и физиологически удобным для ребенка. Не ставьте горшок среди игрушек, не покупайте горшки с музыкой или подсветкой — он не должен ассоциироваться с игрой. Не передвигайте горшок, пусть он стоит на одном месте и днем, и ночью. Если ночью ребенок просыпается по нужде, то идет к горшку на его обычном месте. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошности нельзя.

**Как научить пользоваться горшком.** В многодетных семьях дети учатся садиться на горшок быстрее, потому что перед глазами есть пример старших братьев и сестер. Чтобы помочь ребенку, сходите в гости, где есть малыш одного пола с вашим ребенком. На своем примере он покажет, что горшок — это удобно. Дома сажайте ребенка на горшок только при полном мочевом пузыре, чтобы сформировать связку «ощущение наполненности — горшок — мочеиспускание». Как только ребенок сам, без вашей просьбы, сходил на горшок, убирайте дневные памперсы и надевайте обычные трусики. Оставляйте ребенка на ночной сон без памперса только после двух недель без дневных «промашек».

ДЕНЬ 7

## Почему в детском саду дети начинают чаще болеть



Марафон  
по адаптации

[Почему в детском саду дети начинают чаще болеть и как это связано с адаптацией?](#)

**Как адаптация влияет на иммунитет.** Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, у малыша будет постепенно вырабатываться иммунитет к чужеродной микрофлоре. Многие родители считают, что чем позже приведут ребенка в группу, тем лучше. На самом деле, когда ребенок приходит в группу, где уже 20 детей, его иммунной системе придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

**Как родители влияют на адаптацию ребенка.** Причина болезней может быть в психологии матери — так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад — решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взростеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей, — адаптация пройдет успешно.

**Какие типы поведения мамы мешают адаптации.** Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в трех случаях. Первый — если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй — у мамы нет возможности сидеть дома, но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, гиперопекает. Такая мама обычно активный участник форумов, лучше всех знает, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в детском саду, — накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шанса повзростеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

**Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду.** В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.