

## Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Любой родитель должен помнить: что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем.

- Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ в любом возрасте.
- Не жалейте времени на эмоционально - личностное общение с ребенком.
- Поощряйте посещение детского сада ребенком.

*Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.*



МБДОУ – детский сад №189  
620031, г. Екатеринбург,  
ул. Рабочих, д.22  
телефон: (343)334-34-24(04)  
E-mail: [dou189@yandex.ru](mailto:dou189@yandex.ru)  
Сайт: detsad-189.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 189



## Буклет для родителей

## Первый раз в детский сад

### Ребенок в период адаптации



**Материал подготовила:  
Зуева Марина Юрьевна,  
воспитатель**

Екатеринбург, 2020

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

*Что нового появляется в жизни ребенка с поступлением в детский сад?*

- ❖ *Строгий режим дня.*
- ❖ *Отсутствие родителей в течение 9 и более часов.*
- ❖ *Новые требования к поведению.*
- ❖ *Постоянный контакт со сверстниками.*
- ❖ *Новое помещение.*
- ❖ *Другой стиль общения.*



## **КРИЗИС**

*(невротические реакции, такие, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия)*

Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Судить о действительном окончании адаптационного периода в большинстве случаев мы можем после 4-6 месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду.

Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в детский сад дети с сильной привязанностью к матери и малым социальным опытом (отсутствие общения со сверстниками, контактов со взрослыми и т.п.). Для таких детей адаптация – это изнуряющий плач, отказ от всего, чем занимаются другие дети, плач при сборах на прогулку, подготовке к обеду.

### **Задачи родителей в процессе адаптации:**

- Занимайтесь с ребёнком: учите его самостоятельно обслуживать себя, одеваться, раздеваться, есть, пользоваться туалетом, но никак не памперсами.

- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.

- Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно, чтобы не было проблем при расставании с родителями по утрам.

*Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.*

### **Помощь нужна еще и маме!**

**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 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.

- 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.