

Макарова Елена Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №84 «Ласточка»

г. Белгород, Белгородская область.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ»

***Аннотация:** в статье рассматривается процесс адаптации ребёнка к детскому саду как естественный и важный этап его социализации, связанный с освоением нового пространства, режима, правил и отношений с воспитателями и сверстниками. Приводятся практические рекомендации, например, создание утреннего ритуала, чёткое обозначение времени возвращения, снижение нагрузки после сада, поддержка маленьких успехов, отказ от требования мгновенной самостоятельности, принятие эмоций ребёнка и опора на поддержку других родителей.*

***Ключевые слова:** адаптация к детскому саду, привыкание, социализация, эмоциональная поддержка.*

Адаптация – это период привыкания ребёнка к новым условиям жизни. Малышу предстоит познакомиться с новым пространством, воспитателями, детьми, привыкнуть к режиму дня, новым правилам, расставанию с родителями и возвращению домой.

Это важный и естественный процесс, который помогает ребёнку:

- чувствовать себя уверенно;
- находить новых друзей;
- учиться самостоятельности;
- раскрывать свои способности;
- получать радость от общения и игр.

Нам не нужно торопить адаптацию. Нам нужно быть рядом.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. 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 скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

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 наводит 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.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы 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 ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже «рвется» сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе и ребёнку, нужно быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) 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 сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, 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 ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с мамой! 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, и у него не получается 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.

Создайте утренний ритуал. Постоянные и приятные ритуалы утром помогают ребёнку чувствовать себя увереннее. Это может быть объятие, небольшая игра, добрая фраза-пожелание на день.

Прощайтесь спокойно и коротко. Долгие прощания усиливают тревогу. Скажите, что обязательно придёте, обнимите и уходите уверенно. Ребёнок почувствует, что всё в порядке.

Говорите, когда вернётесь. Чётко обозначайте, когда придёте. «Я приду после сна» или «Я приду после прогулки». Это снижает тревожность и помогает ребёнку ориентироваться во времени.

После сада снижайте нагрузку. Дайте ребёнку время отдохнуть. Дома лучше избегать шумных игр, мультиков и большого потока информации. Объятия, спокойные игры помогут восстановить силы.

Поддерживайте маленькие успехи. Замечайте даже небольшие достижения. «Ты сам помыл руки!», «Ты сегодня играл с ребятами». Похвала укрепляет уверенность малыша.

Не требуйте от ребёнка мгновенной самостоятельности. Сначала – чувство безопасности, потом – самостоятельность!

Принятие. Можно грустить, плакать, скучать и бояться. Все чувства имеют права быть. Примите эмоции ребёнка, не обесценивайте их.

Заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый мир!

Список литературы

1. Адаптация к детскому саду. – URL: <https://detsad379.oshkole.ru/pages/34140.html> (дата обращения: 21.09.2026).