

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - "Детский сад № 11"

Индивидуальная консультация для родителей,  
имеющих детей дошкольного возраста  
«Адаптация к ДОУ»

подготовила:  
старший воспитатель  
Лалаян Л.А.

октябрь 2018

В каком возрасте следует отдавать ребенка в детский сад?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Сегодня у родителей есть возможность отдавать малыша в ясли или садик уже в возрасте 1,5 лет, но большинство детских психологов считают, что оптимальным является возраст 3 года.

Известно, что до 2 лет кроха с удовольствием играет самостоятельно, и ему вполне хватает общения с родителями и другими членами семьи. Но в 2–3 года кругозор малышек начинает расширяться, у них появляется интерес к другим детям и потребность в общении с ними. Именно этот момент можно считать сигналом к тому, что ребенка можно отдавать в детский сад. В каком именно возрасте проявится эта готовность, точно сказать нельзя – это индивидуально. Но если интерес к общению со сверстниками у ребенка еще не проснулся и он пока не хочет отходить от матери, адаптироваться к условиям дошкольного учреждения ему будет трудно.

Почему психологи считают 3 года наиболее подходящим возрастом для начала посещения детского сада?

Во-первых, к этому возрасту дети, как правило, уже более-менее могут выражать свои мысли и поэтому смогут поделиться с родителями своими чувствами, сказать, что им понравилось, а что огорчило в отсутствие родителей.

Во-вторых, к 3 годам социальные навыки и общение со сверстниками становятся уже важной частью жизни малыша. Но есть и еще одна важная причина.

К 3 годам ребенок, как правило, уже владеет целым рядом навыков самообслуживания: он может сам одеться и раздеться, убрать игрушки, помыть руки и вытереть их полотенцем, почистить зубы, есть ложкой и пользоваться горшком.

А самое главное – у него появляется интерес все делать самостоятельно. Именно поэтому возрастной кризис развития у детей 3 лет – переходный период между детством и дошкольным возрастом – психологи называют кризисом «Я сам!». Этот период характеризуется возрастанием самостоятельности, появлением интереса к другим детям, иногда упрямством, строптивостью и негативизмом по отношению к взрослым. Приобретение навыков общения со сверстниками в этом возрасте будет очень кстати.

Итак, вы решили отдать ребенка в детский сад. Для того, чтобы адаптация ребенка к прошло менее болезненно, очень важно заранее, месяца за 3-4, заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Например: "Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д."

Другой вариант: "В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить".

2. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий. В детском саду малыш обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее "обещано", - он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает.

Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю". Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать".

5. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.
6. Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад - ведь вместе намного веселее!
7. Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.
8. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.
9. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность "подстроиться" под особенности адаптации малыша.
10. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.
11. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.
12. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
13. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание - никогда не пугайте ребенка детским садом!
14. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте.
15. Узнайте заранее, чем кормят детей в садике, и начните кормить малыша тем же. Увидев на тарелке в саду привычную пищу, ребенок будет лучше есть, а это залог не только хорошего самочувствия, но и психологического спокойствия. Как правило, в детском саду детям дают каши, супы, омлеты, творожные запеканки и сырники, тушеные овощи и котлеты – куриные, мясные, рыбные. Постарайтесь и дома чаще включать эти блюда в детское питание.
16. Научите ребенка самостоятельно одеваться, обуваться, есть ложкой и "ходить" на горшок – это поможет ему легче освоиться на новом месте. Будьте готовы к тому, что от обилия впечатлений малыш в первые дни может «растерять» некоторые из этих навыков, и не ругайте его за это – очень скоро он не только «вспомнит» все, что умел раньше, но и научится новому.
17. Первый день в детском саду.

Собираясь с ребенком в детский сад, постарайтесь не волноваться – тут действует правило «спокойная мама – спокойный малыш». Помните, что новая обстановка – это сильный стресс для крохи, поэтому постарайтесь передать ему свою уверенность и спокойствие.

Постарайтесь первые дни приводить ребенка в садик ненадолго – например, всего на пару часов. Обязательно скажите ему, что вы за ним скоро придете, сообщите, когда именно (например, после прогулки или после того, как он поест) и непременно выполните свое обещание. Со временем малыш привыкнет к новому окружению и сам захочет остаться поиграть, пообедать и пойти спать вместе с другими детьми.