



Батькам про адаптацію дитини до дитячого садочка

Найлегше адаптація протікає у тих дітей, батьки яких заздалегідь готувалися до дитячого садка. Можна почати підготовку з читання казок про дитячий садочок, розігрування історій про садок. Можна грати "у садочок" з іграшками. Період адаптації в середньому займає півроку, саме тому батькам слід запастися терпінням і з розумінням відноситися до сліз і капризів дитини в перші місяці відвідин дитсадка.

Для того, щоб період адаптації дитини пройшов безболісно рекомендується:

1. Спочатку пояснити малюкові, що таке дитячий садок і навіщо туди ходять діти. Простими словами створіть позитивний образ садка (наприклад, в дитячий садок приходять такі ж, як і ти, дітки, вони там разом вчаться, грають, їдять, в дитсадку багато різних іграшок і добрі вихователі). Скажіть малюкові, що ви гордитесь ним – адже він вже дорослий, що може сам ходити в садок. Але і не роздувайте з цієї події проблему, не говоріть про майбутню зміну в його житті щодня.
2. Заочно познайомте дитину з дитячим садочком під час однієї з прогулянок. Заздалегідь познайомте малюка з майбутніми вихователями групи.
3. Готуйте дитину до спілкування з іншими дітьми і дорослими, відвідуючи з нею дитячі майданчики і парки. Не пропускайте дитячих свят, днів народжень друзів. Спостерігайте за поведінкою дитини: соромиться, конфліктує, б'ється, усамітнюється або ж легко знаходить спільну мову, контактує з однолітками, розкутий.

4. Необхідно привчити малюка до певного режиму дня, в якому буде місце різним видам діяльності (гігієнічні процедури, їжа, прогулянка, заняття та ігри, елементарна праця і т. д.).
5. Поясніть дитині, до кого він може завжди звернутися за допомогою, якщо їй буде потрібно.
6. Легко адаптуватися до дитячого садка фізично здоровим дітям. Тому до того, як відвести дитину в дитячий садок, пройдіть медичний огляд, щоб переконатися, що дитина здорова, а також проведіть комплекс заходів щодо загартування і оздоровлення дитини.
7. У перші два-три тижні бажано залишати дитину лише на декілька годин в дитячому садочку, збільшуючи поступово цей час до необхідної норми. А, розлучаючись, не забудьте сказати малюку, що неодмінно повернетесь за ним. Коли ви вирушаєте – розлучайтеся з дитиною легко і швидко. Довгі прощання із стурбованим виразом обличчя, у малюка викличуть тривогу. Якщо малюк важко розлучається з матір'ю, тоді нехай перші декілька тижнів відводить в дитячий садок дитину тато (бабуся, дідусь).
8. У присутності малюка не показуйте, що ви переживаєте або нервуєте з приводу того, що він йде в дитячий садок. Не відгукуйтеся негативно і не критикуйте дитячу установу у присутності малюка, оскільки все це може викликати у нього невпевненість, страх і небажання йти в це місце.
9. Нехай дитина вибере іграшку, яка ходитиме разом з ним в дитсадок певний час. Так у вас з'явиться прекрасна можливість, розпитати малюка, що з іграшкою відбувалося в дитячому садочку, весело їй було чи сумно, хто з нею дружив. Таким чином, ви дізнаєтесь багато що про те, як вашій дитині вдається звикнути до нової обстановки і колективу.
10. Період адаптації в середньому займає півроку, саме тому батькам слід запастися терпінням і з розумінням ставитися до примх дитини в перші місяці відвідування дитячого садочку.
11. Ніколи не обговорюйте у присутності дитини вихователів, що може призвести до втрати авторитету педагога в очах дитини. Майте на увазі: все, що Ви говорите або робите вдома при дитині, стає надбанням громадськості. Адже діти люблять ділитися з вихователем і одногрупниками всім, що дізналися і побачили нового. Нерідко вихователь розповідає, як діти повідомляють їй про те, що не будуть її слухати, тому що мама казала, що вихователь щось неправильно зробила або сказала.
12. Не лякайтеся, якщо на другий день (саме на другий, третійа не на перший) малюк буде сильно плакати. Він уже зрозумів, що його мама (тато, бабуся, дідусь ...) збираються залишити його тут на довгих кілька годин.
13. У перший день для нього все нове: багато іграшок, багато таких же діток, як і він, вихователь, помічник вихователя. І дитина не відразу помічає, що вона залишилася без батьків. Ваше завдання в перший день

полягає в тому, щоб Ви забрали дитину до того, як вона це зрозуміє. Тому краще бути десь по близькості. І за першим покликом вихователів забрати дитину додому.

14. На другий день малюк вже розуміє, що його мама піде, і він залишиться зовсім сам. Але повірте, дуже мало дітей протягом усього дня плачуть так само, як у перші хвилини. Всім відомо, що наші діти — це маленькі маніпулятори. До тих пір, поки мама не пішла, дитина вірить, що якщо голосно плакати, то мама зглянеться і забере її звідси. Як правило, як тільки мама залишає дитину в групі, увага малюка швидко переключається на щось цікаве і захоплююче, наприклад, на нову гру, або яскраву іграшку.
15. Довіртеся вихователям, покладіться на їхній досвід, адже багато маленьких діточок приходили до них у групу вперше, й вони знайдуть підхід і до вашого малюка.
16. Якщо ж ваше дитя погано адаптується до обстановки дитсадку, погано спить, їсть, стає агресивним, його поведінка міняється від бурхливих істерик до повної апатії, з'являються страхи – знайдіть можливість проконсультуватися з психологом.

АЛГОРИТМ АДАПТАЦІЇ

За місяць до того, як віддавати дитину в дитсадок:

1. Розповідайте про садочок, про те, що там роблять діти, як там все влаштовано.
2. Гуляйте поблизу дитсадку, наголошуючи, що скоро і ваш малюк туди ходитиме.
3. Відповідайте на всі запитання дитини тільки правду.
4. Приділіть досить уваги тому, щоб навчити дитину ділитися іграшками, обмінюватися іграшками, відстоювати своє. Наголошуйте на різниці між особистими і спільними іграшками.

За тиждень до знаменної дати:

1. Сходіть з малюком в дитсадок на екскурсію, зайдіть в майбутню групу, познайомтесь з вихователькою.
2. Говоріть з вихователькою доброзичливо, ввічливо, щоб продемонструвати дитині, що з нею вона буде в безпеці.
3. Кожного дня нагадуйте дитині, що скоро (напр. наступного понеділка) вона піде в дитсадок.

Перший день в дитсадку

1. Приведіть дитину в той час, коли вихованці гуляють на вулиці. Залишайтеся з дитиною увесь час, поки діти на прогулянці. Розмовляйте з вихователькою, намагайтесь спонукати дитину до самостійної гри з дітьми. Якщо ви привели дитину в групу, а не на прогулянку: мама повинна бути у вільному доступі для дитини, не залишайте малюка, будьте з ним. Перебування в садку не більше 2 годин.

2. Після закінчення прогулянки заберіть дитину додому, похваліть її за перший день в дитсадку. Влаштуйте вдома маленьке свято “Перший день в дитсадку”. Сходіть з малюком в кафе, або в парк, проведіть весело час разом.
3. Обов’язково говоріть протягом дня про те, що сьогодні знаменний день, а завтра ви теж підете в дитсадок.

Другий день в дитсадку

1. Приводьте дитину в групу перед прогулянкою. Так, щоб малюк побув трохи в групі, а потім разом з усіма збирався і вийшов на вулицю. На цей раз залишайтеся дещо в стороні (в роздягалці, на відстані і т.п.). Тривалість перебування в дитсадку — 2 год. Якщо дитина виявить бажання побути довше, ніж в попередній день — можна, але не змушуйте до цього.
2. На шляху додому, зробіть щось приємне для малюка (купіть щось смачненьке, маленьку іграшку, погуляйте довше, сходіть на гойдалку і т.п.)
3. Вдома продовжуйте обговорювати з близькими, який малюк молодець — **ВЖЕ ХОДИТЬ** в дитсадок!

Третій день в дитсадку

1. Цей раз приходьте зранку. Дивіться по дитині: варто залишити її в групі з вихователькою, а самій відлучитись. Але обов’язково скажіть: “Ти побудеш з вихователькою і дітками, а я піду в магазин, на збори батьків, на роботу, на зустріч і т.п., я повернусь, коли ви будете гуляти і заберу тебе”. Якщо ваш малюк дуже тривожний і не відпускає — протягом першого тижня в садку намагайтесь домовитись із ним, щоб погодився.
2. Залишаючи дитину, при ній обміняйтесь номерами телефону з вихователькою. Наголосіть, що малюк може звертатися до виховательки, якщо захоче в туалет, пити або щось інше.
3. Приходьте за дитиною на прогулянку. Швидше за все, малюк захоче ще погратися з дітками. А можливо і пообідати. Тривалість перебування в садку регулюйте, зважаючи на бажання і настрої дитини. Якщо вона хоче залишитись на обід — прекрасно.

Перший тиждень в дитсадку

1. Перший тиждень водимо дитину в садочок лише на півдня. На сон ще не залишаємо. Звичайно, якщо дитина сама проявить ініціативу — забороняти не потрібно!
2. Будь-які зміни в тривалості перебування дитини в садку повинні вноситися лише за згодою самої дитини.
3. Будь-яка ініціатива дитини залишитись на довше — повинна підтримуватися.
4. Хваліть малюка за те, що він пішов у садок, радійте разом з усіма близькими, що трапилася така подія!
5. Якщо правила садочку дозволяють, можна дати дитині з собою улюблену іграшку, щоб малюку було легше.
6. Створюйте позитивні емоції після відвідування садка, але з кожним днем зменшуйте інтенсивність. Якщо в перший день ви ходили разом на морозиво, катались на каруселях, відвідали зоопарк, то в останній день

тижня досить просто купити дитині маленький презент (олівці, наклейки, печиво, улюблений фрукт)

7. Правильно реагуйте на почуття дитини. Якщо малюк плаче, не забороняйте і не заперечуйте його почуття. Скажіть, що ви розумієте, як йому сумно, важко без мами. Нехай відчує, що ви приймаєте його почуття, що вони нормальні.

Другий тиждень в дитсадку

1. Тепер домовляйтеся з дитиною про те, щоб залишати її в групі до сну, а ви самі тим часом підете на роботу / у справах і т.п.
2. Приходьте за дитиною так, щоб вам доводилося трішки зачекати, поки закінчиться обід.
3. Хваліть словами за проведений день в дитсадку, уважно слухайте і співпереживайте дитині.
4. Протягом тижня говоріть дитині, що діти залишаються в дитсадку для денного відпочинку (сну), скажіть, що скоро і він (ваш малюк) теж буде залишатися на денний сон. Йому виділять його власне ліжечко, ви купите йому гарну піжамку, а забирати його будете одразу після сну. Він прокинеться, а ви уже його чекаєте!
5. В кінці тижня домовтеся з дитиною про те, щоб залишитися на денний сон. Прийдіть забирати дитину так, щоб довелося зачекати, поки вона прокинеться.
6. В кінці тижня влаштуйте невелике свято “Малюк ходить в дитсадок вже 2 тижні!”

Далі поступово збільшуйте тривалість перебування настільки, на скільки потрібно. Намагайтеся наполегливо переконувати, домовлятися з дитиною, щоб на це отримувати її згоду.

Пам’ятайте, якщо малюк пропускає дитсадочок більше, ніж 21 день, вам доведеться знову пройти всі кроки для адаптації. Можливо, це відбудеться дещо швидше, ніж в перший раз, але будьте готові до чергового “Першого разу в дитсадок”

Роль іграшки в адаптації до ДНЗ

В житті багатьох дітей є улюблені іграшки, з якими вони не розлучаються. З іграшками вони розмовляють, діляться радіщами і роздумами, разом сплять, їдять, беруть їх на вулицю. Це так звані «Іграшки-друзі», здатні допомогти малюкові у важких ситуаціях. Близькість такого друга полегшує малюкові переживання небезпеки або самотності, дає відчуття потрібності й самостійності.

У садочку улюблена іграшка захопить увагу дитини і допоможе їй відволіктися від розлуки із близькими. Нехай іграшка ходить у садочок разом із малюком щодня і знайомиться там з іншими дітьми. Батькам слід дізнатися, що з іграшкою відбувалося у дитсадку, хто з нею дружив, хто кривдив, чи не було їй сумно. Адже діти часто наділяють іграшку своїми рисами і

«віддають» їй свої переживання. Таким чином, батьки дізнаються багато про перебіг адаптації малюка.

Успішної вам адаптації!