

## АДАптируЕмся к детскому саду

В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса.

Адаптация – это процесс привыкания, приспособления организма к новым условиям.

В течение этого периода детям нужно будет привыкнуть к:

Незнакомым детям;

Незнакомым взрослым;

Незнакомой обстановке;

Новым правилам поведения и режима дня.

Впервые попадая в условия организованной деятельности, ребенок вынужден ограничивать свои желания и потребности, он должен вести себя в соответствии с требованиями воспитателя. На ребенка ложатся непривычные и далеко не всегда приятные для него обязанности (убирать игрушки, ложиться спать, самому или с помощью взрослого есть и одеваться). Кроме того, ребенку необходимо приспособиться к новому режиму, к новой предметно-развивающей среде, к иной организации режима дня и питания, к ограничению своей двигательной активности. Все это приводит к изменению привычного стереотипа поведения и влечет дополнительную эмоциональную нагрузку.

Важным моментом так же является то, что ребенок остается один без привычных для него взрослых, родителей. Это пугает малыша.

**Различают 3 степени адаптации:**

**Легкая адаптация** длится до 2-3 недель, характеризуется тем, что ребенок плачет не всегда при расставании утром и быстро успокаивается.

**Средняя степень адаптации** длится до 4-6 недель и отличается от предыдущей тем, что настроение в течение дня может меняться несколько раз, ребенок вспоминает маму в течение дня, аппетит не очень хороший

При **тяжелой степени адаптации** может длиться до 4-6 месяцев. Ребенок плачет при расставании с родителями, не хочет включаться в деятельность детей, режимные процессы.

**Как можно помочь ребенку в снижении его страхов, связанных с приходом его в ДОУ?**

- Выходите с ребенком на игровые площадки, где есть дети его возраста. Там вы можете увидеть, что вызывает трудности у ребенка (не знает как подойти к детям, как попросить игрушку, как поиграть вместе с детьми, его не

понимают и т.д.). Вы можете сразу подсказать, а не сделать за ребенка, что сказать, как поступить: «Дай поиграть машинку», «Ты дашь мне лопатку, а я тебе куклу», «Давай покатаем мячик» и т.д.

- Приблизьте свой режим дня к режиму дня ДОУ, тогда ребенок проголодается и захочет спать именно тогда, когда его будут кормить и укладывать на сон в группе.

- Включайте в рацион ребенка дома те блюда, которые он будет есть в садике.

- Попробуйте оставлять ребенка на попечение других членов семьи. Сначала всего на 15-30 минут, затем дольше. Это дает возможность ребенку приобрести опыт расставания с родителями и понять, что Вы за ним всегда возвращаетесь.

-Если ребенок очень привязан к маме и с трудом расстается с ней, то будет лучше, если первое время его в детский сад будет приводить папа, бабушка.

- Придумайте ритуал прощания и придерживайтесь его. Не растягивайте уговоры при расставании. Это только расстраивает ребенка и Вас еще больше, но не дает желанного результата.

- Выполняйте данные обещания. Если Вы договорились с ребенком, что заберете его после прогулки, то сдержите слово.

-Водите ребенка каждый день, если малыш хорошо себя чувствует. «Отдых» только усугубляет плохое настроение. Лучше раньше забирайте его.

- Не старайтесь как можно быстрее оставить малыша на целый день, но и не откладывайте укладывание на дневной сон. Прислушивайтесь к мнению воспитателей—они наблюдают за ребенком и могут подсказать, когда ребенок сам проявит интерес.

- Старайтесь сами относиться к периоду адаптации спокойно. Малыш остро реагирует на Ваше настроение. Чем спокойнее родители, тем быстрее ребенок адаптируется.

- Не следует говорить ребенку заранее неверную информацию о детском

саде: «Вот пойдешь в детский сад и там будешь сам есть!» или «В группе ты будешь делать только то, что захочешь!» Вместо этого лучше сказать ребенку, что там много разных игрушек, детей с которыми можно играть, воспитатели будут читать книжки, петь песенки, играть, рисовать, гулять с вами.

- Можно выбрать любимую игрушку и принести ее с собой в группу: пусть ребенок «покажет» мишке игрушки и т.д.

- Приучайте ребенка самостоятельно есть, одеваться с небольшой помощью. Малыш будет чувствовать себя увереннее, меньше зависеть от взрослых

Процесс адаптации подходит к концу тогда, когда новые условия становятся привычны, стабильны и ребенок начинает их понимать и принимать.

## ***СКАЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ.***

Чтобы адаптация вашего ребенка прошла успешно, необходимо сформировать у малыша положительную установку на детский сад. Детям, которые тяжело привыкают к садику, на помощь может прийти сказка. Она позволит ребёнку пережить, «проиграть» эту ситуацию, найти выход из нее и стать более уверенными в себе.

### **СКАЗКА №1**

#### **Котёнок Кузька идёт в детский сад**

Жил-был котёнок Кузька. Он был серенький, только ушки у него были беленькие. И была у Кузьки мама, большая полосатая кошка Мурка.

Как-то раз мама сказала Кузьке:

— Завтра ты в первый раз пойдёшь в детский сад для котят.

— Детский сад?! А что это такое? — немного испугавшись, спросил котёнок.

— Детский сад это такое место, где все котята вместе играют, кушают и спят,

— улыбнулась мама-кошка.

— Мамочка, а мой друг Дружок тоже там будет?

— Нет, Кузька. Дружок будет ходить в детский сад для щенков. А по вечерам и в выходные вы будите встречаться и рассказывать друг другу, как вы хорошо провели время в садике, что нового узнали, в какие игры играли, — объяснила мама Кузьке.

— Мамочка, мне грустно будет без Дружка. А ты со мной будешь? —

спросил малыш-котёнок.

— Нет, любимый мой, я тебя отведу в садик, а затем уйду домой. Ты там будешь играть с другими котятами и воспитательницами, пить молочко, спать. Не заметишь, как время пролетит, и я приду за тобой.

Кузька внимательно выслушал маму, всё понял, но всё равно, ему не очень хотелось идти в садик. Он не мог представить себе, что столько времени будет один, без мамы. Тем более, что Дружка там с ним не будет. Котёнок долго не мог заснуть, ворочался в кровати и думал, думал про детский сад.

— Кузенька, просыпайся, вставай, пей молочко, чисть зубки, и идём в садик!

— услышал котёнок с утра мамин голос. Встать с постели совсем не хотелось, но и маму расстраивать не хотелось.

На самом деле, Кузька надеялся, что мама Мурка передумает и, вместо того, чтобы идти в этот самый детский сад, они вместе пойдут на прогулку. По дороге котёнок молчал, а мама рассказывала ему о том, что он найдёт в садике новых друзей.

— Мамочка, но ведь у меня уже есть Дружок! Зачем мне другие друзья?! — сказал он кошке.

— Так ведь это совсем не плохо — иметь много друзей! Это ведь не значит, что ты Дружка забудешь! — рассмеялась мама.

В этот момент они подошли к детскому саду. Навстречу им вышла пушистая серая кошка.

— Я твоя воспитательница, а зовут меня Пушинка, — произнесла она. — А вон там другие котята, с которыми ты сможешь играть в разные игры.

— Привет, я Мурзик! Пошли играть в догонялки! — один чёрненький котёнок подбежал к Кузьке и потянул его за собой.

Мама Мурка помахала своему сыночку на прощание и вышла. Кузьке стало немного грустно, но Мурзик торопил его начать игру. Сначала они поиграли в догонялки, затем в прятки и в мячик, потом тётя Пушинка прочитала им сказку «Кто сказал мяу», затем они выпили молочко и легли отдыхать. После сна игры продолжились. Кузька познакомился с другими котятами, было так интересно и весело, что он не заметил, как пришло время, чтобы идти домой.

— Мама, это было так здорово! — сказал он своей маме по дороге домой. — Как мне хочется всё-всё рассказать Дружку!

— Я думаю, что и ему есть чем с тобой поделиться, — ответила Кузькина мама.

Действительно, Дружок уже ждал котёнка около дома, чтобы рассказать о своём дне, а также поиграть со своим лучшим другом. Они играли до самого вечера, но постарались пораньше лечь спать, чтобы не проспать и не опоздать в садик.

На следующее утро Кузька встал раньше мамы и помчался пить молоко и чистить зубы. Он знал, что его ждёт ещё один замечательный день в детском саду.

## **СКАЗКА №2**

### **Сказка про Грустинку (для мальчиков заменяем на мужское имя)**

Жила-была девочка Маша. Сначала она была совсем малышкой, а потом росла-росла и подросла. Да так подросла, что можно теперь ей было в садик идти с ребятами играть. Мама и папа так обрадовались, что Маша большая. Устроили праздник. Мама торт испекла, и Маша даже сама свечки задувала. На следующий день Машуля в первый раз в садик пошла, и так ей там понравилось, что даже уходить не хотела. Играла с игрушками, кушала кашу-вкусняшу. А еще у неё там дружок появился — Семён, такой весёлый мальчишка с кудряшками.

Целыми днями они вместе играли. Семён садился на одном конце комнаты и толкал Маше большой грузовик. Маша ловила его, нагружала в кузов кубики и отправляла к Семёну, а он строил большую башню. Весело им было вместе. Даже засыпать было нескучно, потому что кроватки стояли рядышком, и они вместе закрывали глазки и спали.

И вот в один осенний дождливый день, когда листья стали совсем жёлтыми, ветер принёс в детский садик Грустинку. Она была такая маленькая, серенькая, как микробик, влетела в форточку и спряталась в кармашек к Маше. И тут Машу как подменили. Стало ей грустно, она почему-то расстроилась, маму потеряла и давай плакать. Все ребята и воспитательница её успокаивали, успокаивали... А слёзки сами собой всё равно капаят, так кап-кап-кап... И всё Маша знает, что мама скоро придёт, просто сходит на работку, потом купит вкусный йогурт и прибежит за Машей. Знает это Маша, а всё равно почему-то грустно — хочется, чтобы мама прямо сейчас пришла... А это всё грустная Грустинка сидит в кармашке и Машу расстраивает, плакать заставляет.

Семён Машу пытался развеселить: и в каравай предлагал поиграть, куклу ей в коляске прикатил — а Маша всё равно грустная. И тут Семён увидел, что у Машули глазки совсем мокрые. И решил ей помочь:

— Дай, — говорит, — я твой платочек достану, и слёзки вытрем, не плачь! Вытащил Семёма Машин платочек, вместе с ним Грустинка из кармашка и вытряхнулась, и опять в форточку улетела. А Маша тут же улыбнулась, а потом засмеялась и стала снова весёлая. А Семёма и другие ребята, конечно, очень обрадовались, что Грустинка совсем улетела, и все вместе побежали мультики смотреть.

С тех пор Маша всегда свой кармашек проверяет, не застряла ли там

Грустинка и никогда в садике больше не грустит.

### **СКАЗКА №3**

#### **Сказка о детской кроватке**

Жила-была детская кроватка. Она жила в детском саду в группе и стояла в спальне среди других кроваток. Осенью в группу пришли детишки. Многие кроватки застелили детским постельным бельём, и они стали красивыми. И ещё к ним стали приходить детишки. Они ложились в кроватки и кроватки их грели. Детишкам было в кроватках хорошо, тепло и они засыпали. Кроватки очень радовались. И только одной кроватке не досталось ребёночка и она очень грустила. Ей некого было греть, ей было скучно и одиноко. И вот появилась новенькая девочка (мальчик), которую положили именно в эту кроватку. Кроватка так обрадовалась. Девочка была очень миленькая, красивая, добрая. Кроватка была счастлива. Она очень ждала, когда девочка придёт к ней. А когда девочка приходила — кроватка старалась скорее согреть её, и подарить сон. Но вот девочке вдруг разонравилось спать в саду. Ложась в кроватку она постоянно спрашивала про маму. Кроватка очень расстроилась, она изо всех сил старалась согреть её, успокоить, чтобы девочка заснула. Но девочка не спала. Кроватка стала бояться, что девочка совсем не захочет спать и она снова останется одна. Ей от этого было очень грустно, ведь она уже так привыкла к этой хорошей девочке, ей так нравилось её греть. Кроватку создали для того, чтобы она дарил сон детишкам. Каждая кроватка мечтала делать это. А наша кроватка тоже И у тебя в садике тоже есть кроватка. Она тебя очень ждёт, она любит греть тебя и радуется, когда ты спишь в ней».

### **СКАЗКА №4**

#### **Слонёнок Тоша идёт в детский сад**

Жила-была семья. Папа слон, мама слониха и маленький слоненок Тоша. Слоник подрос, и пришла пора, ему идти в детский садик. Он очень хотел туда попасть и вот этот день настал. Мама разбудила Тошу рано, умыла, одела его в новую одежду и повезла на машине в детский сад.

В детском саду его встретила тетя воспитатель. Она показала ему шкафчик, в который он будет класть свои вещи и сменные тапочки. На шкафчике была наклеена красивая картинка — шарик, чтобы Тоша не перепутал свой шкафчик с другими. Слоник переобулся в другие тапочки, и мама провела его в группу. Там уже было много других слоников, они играли с кубиками, смотрели книжки, катали кукол в колясках. Тоша тоже нашел занятие, он

увидел дудку, взял ее и стал гудеть.

А потом слониха няня принесла завтрак и накрыла на стол. Слоники кушали кашу, сосиску, пили чай с хлебом и маслом...

После завтрака слоник заскучал, но потом к нему подошел другой слоненок и они познакомились и подружились. Слоненка звали Гора. Он показал Тоше игрушки в группе, игры, и они весело играли. Тоша даже не заметил, как пришла мама.

Рассказывать можно обо всем, что происходит в детском саду в течение дня. К рассказу взрослого можно добавлять комментарии ребенка. Он будет добавлять ситуации те, которые волновали его днем. А слушая ответы ребенка на вопросы, можно диагностировать состояние ребенка, его переживания.

## **СКАЗКА №5**

### **Сказка про садик**

В далекие-далекие времена в одной маленькой деревеньке жили гномы. Это был очень дружный, веселый и трудолюбивый народ. Мужчины рано утром уходили в подземные шахты добывать драгоценные камни, а женщины оставались дома, чтобы приготовить еду и навести порядок в саду и в доме. Гномы, если ты еще не знаешь об этом, очень любят чистоту и порядок. И если бы тебе повезло пройти по этой деревне, то твоему удивлению не было бы конца: всюду так опрятно и чисто, что любо-дорого посмотреть! А какие чудесные сады у каждого гномичьего дома! Но самое главное — это то, что в каждом саду слышится звонкий смех: это дети играют и веселятся.

И только в одном-единственном саду всегда тихо... Просто в этом доме никогда не было и уже не будет детей. Наверное, из-за этого у хозяйки дома всегда грустные глаза. Ухаживая за садом и дожидаясь мужа с работы, она часто думала о том, что даже саду не хватает радости. Ведь детские улыбки и смех дарят радость всему живому на Земле...

В тот день, когда и произошла эта история, женщина пропалывала от сорняков свои любимые цветы и думала всё те же грустные думы. И вдруг раздались детские голоса:

— Ой, ПетрОль, ты только глянь, какие у нее яркие перышки! Вот бы мне одно такое в коллекцию!

— ЛенОль, надо просто проследить за ней, а вдруг уронит для тебя свое красивое перышко?

Это брат и сестра из соседнего дома в погоне за чудесной птичкой с ярким оперением не заметили, как попали в сад грустной женщины.

— ПетрОль, она играет с нами! — радостно закричала девочка, и детский смех, как перезвон колокольчиков, разнесся по всему саду.

Женщина сразу же увидела удивительную перемену: сад начал оживать! Деревья одобрительно зашелестели листьями, а цветы подняли свои головки и стали раскачиваться в такт детским голосам. Даже птицы запели громче и веселее. А грустная женщина улыбнулась.

Но тут ребята выскочили на тропинку и испугались, увидев свою соседку. Они, наконец, поняли, что бегают по чужому саду без разрешения, чего, конечно же, делать ни в коем случае нельзя! Увидев замершие в испуге детские личики, женщина поспешила сказать:

— А почему бы вам не навещать сюда почаще? И друзей позовите с собой. У нас очень большой сад!

Вы и представить себе не можете, какая радость началась в деревне гномов! Теперь каждое утро все дети спешили в сад грустной женщины, где бегали, смеялись, придумывали новые игры, качались на качелях, исследовали новые дупла в деревьях, пробовали на вкус незнакомые плоды с фруктовых деревьев.