

## Рекомендації батькам дітей ДІ щодо полегшення процесу адаптації до садочка



**Адаптаційний період - серйозне випробування для малюків 2-3 років життя. Викликані адаптацією стресові реакції надовго порушують емоційний стан малюка, тому ми рекомендуємо:**

- Привести домашній режим у відповідність з режимом групи дитячого саду, в яку буде ходити дитина.
- Ознайомитись з меню дитячого саду і ввести в раціон харчування малюка нові для нього страви.
- Навчайте дитину вдома всім необхідним навичкам самообслуговування: вмиватися, витирати руки; одягатися й роздягатися; самостійно їсти, користуючись під час їжі ложкою; проситися на горщик. Одяг обов'язково повинен бути зручним для дитини цього віку, оптимальний варіант: брюки або шорти без застібок і лямок.
- Розширюйте "соціальний горизонт" дитини, нехай вона звикає спілкуватися з однолітками на дитячих ігрових майданчиках, ходити в гості до товаришів, залишатися ночувати у бабусі, гуляти по місту тощо. Маючи такий досвід, дитина не буде боятися спілкуватися з однолітками і дорослими.
- Необхідно сформувати в дитині позитивну установку, бажання йти в дитячий сад. Малюкові потрібна емоційна підтримка з боку батьків: частіше кажіть, дитині, що Ви його любите, обіймайте, беріть на руки. Пам'ятайте, чим спокійніше і емоційно позитивно батьки будуть ставитися до такої важливої події, як відвідування дитиною дитячого садку, тим менш болісно буде проходити процес адаптації. Уникайте обговорення при дитині хвилюючих Вас проблем, пов'язаних з дитячим садом.
- У перший день краще прийти на прогулянку, так як на прогулянці (у грі) малюкові простіше знайти собі друзів, познайомитися з вихователем. У дитячий садок можна брати з собою улюблену іграшку.
- Плануйте свій час так, щоб у перший місяць відвідування дитиною дитячого садка у Вас була можливість не залишати його там на цілий день. Перші тижні відвідування дитячого саду повинні бути обмежені 3-4 годинами, пізніше можна залишити малюка до обіду, в кінці місяця (якщо це рекомендує вихователь) залишити малюка на цілий день.
- Для попередження нервового виснаження необхідно робити в середині тижня "вихідний день" для малюка.
- У період адаптації необхідно дотримуватися режиму дня, більше гуляти у вихідні дні, знизити емоційне навантаження.

- Дитина повинна приходити в дитячий садок тільки здоровою. Весь адаптаційний період проходить під контролем медико-педагогічної служби за участю практичного психолога.

## ПОРАДИ БАТЬКАМ

### Як полегшити перебування дитини у дитячому садку

1. Організуйте життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному закладі.

Цим ви значно полегшите маляті процес звикання до ясел.

2. Треба зацікавити сина чи доньку дитячим садком, викликати бажання йти туди.

Не можна залякувати дитину садком, погрожувати: „Не слухатимешся – віддам у ясла”. Це викликає страх перед дошкільним закладом і, безумовно, погіршує стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати в неї бажання ходити до садка: „Якщо слухатимешся, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок”.

3. Дитині значно легше пристосовується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволоділа елементарними навичками самостійності.

Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Такі діти, звикнувши до надмірної опіки, у яслах почуваються безпорадними і самотніми.

Допоможіть маляті навчитися самостійно сідати на дитячий стілець, пити з чашки, вчіть користуватися ложкою, їсти суп із хлібом, різноманітні страви, треба навчити дитину самостійно мити руки, брати активну участь у роздяганні, складанні одягу. Кожну спробу зробити щось самостійно обов'язково схвалюйте: „Молодець, ти сам уже вмієш їсти”. Не шкодуйте часу – маляті це дуже знадобиться. Досить складно буває маляті оволодіти правилами поведінки в дитячому садку. Особливо погано почуваються діти, яким у сім'ї нічого не забороняли. Перші вимоги вихователя (не бавитися під час занять, їжі, умивання, не хапати за волосся дітей; не брати речі зі столу вихователя тощо) викликають у них образи, а іноді плач. Треба поступово привчати дитину розуміти звернення до неї вимоги: „Не кидай іграшки, тримай у ручках, ось так”, „Треба помити руки, не можна їсти брудними руками”.

4. Навчіть маля гратися.

Діти, які тривало, не відволікаючись, граються іграшками, захоплюються грою і рідко згадують про розлуку з рідними, легше звикають до нового оточення.

Деякі батьки вважають, що будь-яка дитина сама добре вмє гратися. Насправді ж діти раннього віку просто маніпулюють іграшками, виконують одноманітні дії, кидають, стукають, гризуть, не знаючи як застосувати їх. Тут на допомогу має прийти дорослий. Щоб гра була цікавою, тривалою, розвивала дитину, треба розкрити їй призначення іграшки і способи дії з нею (з чашки слід напувати ляльку, ведмедика, зайчика; у ліжечку лялька спатиме). Така спільна діяльність формує в дитини, крім ігрових умінь, потребу і навички спілкування.

5. Одна з головних причин труднощів перебування дитини в яслах – недостатній досвід спілкування з іншими дорослими і дітьми.

Дитина, яка спілкується лише із членами своєї родини, боїться сторонніх, не вміє правильно реагувати на їхні звертання. Звісно, опинившись серед дітей, незнайомих людей у яслах, таке маля почувається неспокійно. Іноді батьки самі мимоволі формують у сина чи доньки негативне ставлення до сторонніх, говорячи: «Не слухатимешся, оцей злий дядя тебе забере» тощо. Слід, навпаки, виховувати в дитини привітне ставлення до дорослих і дітей. Гуляючи з малюком, завжди можна знайти привід сказати, наприклад: «Подивись, як лагідно всміхається до тебе тато, і ти всміхнись»; «Підними газету, що впала в дяді».

Щоб малюк сміливо входив у групу однолітків, не ховався за вихователя, відмовляючись гратися з дітьми, треба привчати його до контактів із дітьми заздалегідь, виховувати доброзичливе ставлення до них. Так, гуляючи з дитиною на ігровому майданчику, учіть її нікого не ображати, не забирати іграшки, спонукати до гри з однолітками: «Покоти м'ячик, Ігорю. А тепер Ігор тобі покотить. Молодці, хлопчики, добре граєтесь».

6. Значну увагу слід приділяти розвитку мовлення.

Це теж полегшить адаптацію. Адже дитина зможе висловити свої бажання, повідомити про потреби за допомогою хоча б одного-двох слів або відповідаючи на запитання простим „так” чи „ні”, і вихователь зможе допомогти їй. Якщо ж малюка не навчили користуватися мовою, часто можна спостерігати таке: кричить, вередує, сердиться, що його не розуміють; не відповідає на лагідні запитання, відкидаючи запропоновані іграшки. Починають нервувати і дорослі, утративши надію заспокоїти маля. Щоб такого не сталося, учіть дитину користуватися спрощеними, а потім і повними словами (самі вимовляйте слова правильно), звертатися з проханням, відповідати на запитання. Уважна мам звикла розуміти свою дитину і без слів. Та не треба завжди поспішати виконувати її бажання. Краще звернутися до дитини: „Що ти хочеш? Пити? Скажи: пи-ти”. Дитина повинна знати своє ім'я, розуміти назви частин тіла людини, найуживаніших побутових предметів та процесів (стіл, стілець, чашка, ложка, їсти, гратися, гуляти тощо). Дбаючи про це, називайте словами добре знайомі дитині дії та предмети. Наприклад, одягаючи малюка: „Сашко вдягнеться і піде гуляти. Що будемо одягати: шапку, чобітки, пальто”.

7. Ніколи не виявляйте у присутності дитини своїх переживань, не шкодуйте з приводу того, що доводиться віддавати її до ясел. Навпаки, висловлюйте захоплення цікавими іграшками: усім своїм настроєм, ставленням до вихователя, інших дітей підкресліть упевненість, що вашій дитині буде тут добре.

## Уроки розлуки

- Самі навчіться розлучатися з дитиною: вгамуйте тривогу і докори сумління через рішення вийти на роботу. Якщо мама впевнена, що з її малям у садку все буде гаразд, - так і буде.
- Дорогою розповідайте щось захоплене.

- Будьте чесні з дитиною. Не тікайте! Чітко скажіть: «Я йду на роботу, але я прийду за тобою після того, як ти поїси й поспиш».
- Дайте малюку із собою «талісман»: улюблену іграшку, вашу хустинку.
- Вигадайте ритуали прощання (усе, що відбувається регулярно, - заспокоює). Поцілуйте в кожну щічку, обійміть, дайте «п'ять»...
- Навчіть дитину знайомитися з іншими дітьми, звертатися до них по імені, просити, а не забирати іграшки, у свою чергу, пропонувати іграшки іншим дітям.
- Не піддавайтеся на маніпуляції дитини - плач, умовляння, гнів. Чітко кажіть: «Ти будеш ходити в садок тому, це ти вже великий. А я допоможу тобі».
- Найголовніше - не бійтеся сліз дитини, адже він поки не може реагувати інакше! Не дратуйте дитини своїми сльозами і нервозністю. Багато мам не можуть стримати емоцій при розлученні з дитиною вранці, коли дитина йде до групи.
- Пам'ятайте, що дитячий сад - це перший крок у суспільство, імпульс до розвитку знань дитини про поведінку в суспільстві.
- І ще. За час, проведений у розлуці з мамою, у малюків... немов сідає батарейка. Дитина потребує «підзарядки» - тісного спілкування з мамою. Тому, навіть якщо в домі є інші діти, хоча б півгодини приділіть особисто малюку. Разом погуляйте, почитайте книжку. А ввечері візьміть на руки, поколисайте, зайвий раз обійміть: тілесний контакт обов'язковий! Адже ваше сонечко дуже сумує за вами.

**Бажаємо Вам та Вашій дитини швидкої та безболісної  
адаптації!**

**Практичний психолог:**

**Гарасим Г.В.**