

Адаптация в детском саду: уроки «выживаемости» для детей и их родителей

По достижении ребёнком определённого возраста родители сталкиваются с необходимостью отдать его в детский сад. Редко какие дети легко и быстро вливаются в новый коллектив. Чаще всего происходит длительное, а порой и болезненное привыкание к совершенно не знакомым условиям и людям. Родители в это время нервничают, переживают и мучаются угрызениями совести, а не слишком ли рано они это сделали.

Как сделать так, чтобы адаптация в детском саду проходила сглажено, без серьёзных проблем и психологических травм для всех участников процесса?

Общая информация



Адаптация — привыкание к новым условиям существования. Именно это происходит с ребёнком, когда его буквально вырывают из родной домашней уютной обстановки и начинают водить в детский сад. По ощущениям (с его точки зрения) это то же самое, как если бы человек попал на другую планету. Стресс вызывает буквально всё:

- отсутствие близких людей рядом (особенно мамы);

- необходимость соблюдать новый режим дня: есть — строго по часам, и уже не попросишь у мамы мишку Барни или ФрутоНяню, когда захочется;
- наличие большого количества кричащих, шумных, дерущихся детей рядом, с которыми почему-то надо делиться игрушками и соблюдать их правила игры;
- отсутствие того пласта внимания, которое ему уделялось раньше: ведь тётеньке воспитательнице нужно следить сразу за всеми;
- новые правила, которые требуют неукоснительного выполнения: убрать за собой игрушки, помыть руки, не шуметь во время сна, ходить парами и т. д.

Вот так, буквально в один миг, жизнь меняется коренным образом. И привыкнуть к этому в одно мгновение невозможно. Поэтому адаптация к детскому саду — длительный и многоступенчатый процесс. Он потребует огромного терпения от родителей и немалых усилий со стороны ребёнка. Чтобы снизить стресс и помочь ему как можно быстрее преодолеть этот сложный период, задумываться об этом вопросе следует задолго до того, как он перешагнёт порог группы.

Реакция

Согласно статистике, только 1% малышей при поступлении в детский сад ведёт себя так, словно в его жизни ничего не изменилось. У всех остальных наблюдаются определённые реакции в зависимости от того, какая из сфер является их слабым звеном. Существуют разные виды адаптации, и с каждой из них приходится справляться.

Физиологическая

Приспособление маленького организма к изменившимся условиям: новому режиму дня (который категорически нельзя нарушать), другой пище, инфекционным атакам на иммунитет (пришёл кто-то с насморком — на следующий день заболела вся группа). Поэтому в адаптационный период могут наблюдаться такие реакции, как:

- нарушения сна;
- уменьшение аппетита и, соответственно, снижение веса;
- восприимчивость к инфекциям, ослабление иммунитета (болеет чуть ли не каждую неделю);
- обострение хронических заболеваний, если таковые имеются;
- у некоторых начинают скакать температура тела (даже при отсутствии вирусов и инфекций) и давление, учащается сердечный ритм.

Чтобы уменьшить стресс организма, родители должны: за 2-3 месяца до детского сада узнать режим дня и меню в группе, и дома максимально повторять их. Завтрак, обед и полдник устраивать в то же время, класть на дневной сон и будить в определённый момент. Каши, супы, компоты — ко всему этому нужно приучать заранее, иначе капризы по поводу еды будут выводить из себя всех вокруг.

Также нужно своевременно заняться укреплением иммунитета. Обратиться к участковому педиатру. Сейчас много растительных, витаминных и интерферонных препаратов, разработанных специально для детей 2-3 лет.

Психологическая

Самая сложная — психологическая адаптация. Ребёнок толком не понимает, для чего ему каждое утро нужно идти в детский сад и прощаться с мамой. Большинству кажется, что их перестали любить и просто отдали, так как они больше не нужны маме и папе. На фоне такого расстройства начинается фобия, что их не заберут вечером, за ними не придут и они останутся одни. В результате все эти переживания могут вылиться в такие реакции, как:

- **истеричность**, нервозность, раздражительность, капризность;
- плаксивость — могут плакать даже без повода, не умея объяснить своё состояние);
- **агрессивность** (или ко всем, или только по отношению к родителям);
- апатия, равнодушие, безынициативность, вялость или же наоборот — чрезмерная возбуждённость;
- упрямство;
- постоянно плохое настроение.

Рецепт лекарства в таких случаях только один — больше внимания и заботы + разъяснительные беседы, зачем вообще существует садик и почему в него так необходимо ходить каждый день.

Социальная

Для одних детей данный вид адаптации даже в какой-то степени выступает в роли помощника. Если они активные и общительные, в играх с другими забываются и не чувствуют одиночества и брошенности. Но большинство всё-таки теряется в таком потоке малышей. К каким последствиям следует быть готовыми:

- отказываются идти в садик, потому что «Марьяванна злая, а Вася игрушки отбирает»;
- перенятие у других девиантных паттернов поведения (начинают кусаться, плевать, обзывать) и плохих слов;
- обострение чувства собственности и жадности, даже если до этого был добрым;
- формирование комплексов, занижение самооценки;
- уход в себя, появление аутических черт.

В этом случае все силы следует бросить на развитие коммуникативных навыков. Возможно — записаться на несколько сеансов к психотерапевту. Групповые и семейные тренинги творят в этом плане настоящие чудеса.

Когнитивная

В садике ребёнка ждут развивающие занятия, с которыми он может не справляться. Причины — самые разные: невысокий IQ, физические дефекты, непонимание требований, отсутствие необходимых навыков и многое другое. В результате не получается элементарное: нарисовать солнышко, слепить цветок, выучить стихотворение. Из-за таких провалов реакции могут быть достаточно плачевными:

- регрессия навыков, полученных ранее: ребёнок, достаточно внятно говорящий, умеющий пользоваться ложкой и самостоятельно одеваться, ходить в горшок, отказывается воспроизводить подобные действия;
- снижение познавательного интереса: отказывается играть, заниматься, что-то делать, объясняя, что просто «не хочет».

Если сложности вызвала именно когнитивная адаптация, родители не должны пускать на самотёк подобные реакции. Необходимо поговорить с воспитателем, психологом. Выяснить причины, почему так происходит. Работать над устранением выявленных факторов и возбуждением интереса к занятиям. Если запустить данные реакции на этом этапе, потом в школе возникнет масса проблем с усвоением учебного материала.

Этапы

Родители должны понимать, что адаптация ребёнка к условиям детского сада — процесс неоднородный. Вышеперечисленные реакции будут постепенно утихать (при правильно организованной психологической помощи). Они не исчезнут в один момент, как по щелчку. Психологи выделяют три основных этапа.

I этап — острая фаза

Все вышеописанные реакции проявляются во всей красе. Ребёнок не знает, как справиться с тем стрессом, который на него свалился. Соответственно, не может удержать контроль над эмоциями. Сдержанные сидят весь день в группе у окна и ждут маму с папой, а дома весь вечер напролёт плачут. **Гиперактивные** становятся настоящим испытанием для воспитателей: дерутся, отказываются есть и спать, нарушают дисциплину, не ходят на горшок, кричат. А потом ещё и перед родителями истерику устраивают.

Длится около 1-1,5 недель (показатель усреднённый, зависящий от индивидуальных особенностей малыша).

Заканчивается обычно заболеванием (простудой).

II этап — умеренно острая фаза

Начинается привыкание. Отрицательные реакции утихают. Организм приспособливается к новым условиям жизни. Малыш становится уже не таким дёрганым, начинает общаться с другими детками, вовлекается в общегрупповые занятия, у него улучшается аппетит и нормализуется сон. Однако о полной стабилизации психоземotionalного фона мечтать пока рано. Весь скопившийся

негатив выливается только в отдельные и редкие приступы истерики или агрессии.

Продолжительность — 2-3 недели.

Заканчивается часто «разговором по душам», в котором малыш демонстративно и снисходительно делает родителям «одолжение» и соглашается ходить в садик на добровольных началах.

III этап — компенсированная фаза

Наконец происходит полное вливание в коллектив, организм приспосабливается к новым условиям, психофизиологические реакции восстанавливаются до нормального состояния. Малыш ещё может поплакать утром или отказаться выполнять какое-то требование воспитателя, но такие моменты носят непостоянный характер и единичны.

Продолжительность — 2-3 недели.

Таким образом, сказать наверняка, сколько длится период адаптации к детскому саду, нельзя. Для малышей, более-менее подготовленных родителями к такому испытанию, при соответствующих условиях в ДУ (профессиональный воспитатель, хорошая кухня, интересные занятия, детки из благополучных семей) он может закончиться уже через 3-4 недели. Для других — затянуться на 3-4 месяца.

Степени

Так как все детки по-разному привыкают к детскому саду, психологи выделили 3 степени адаптации. Каждая из них характеризуется своими особенностями. Родители должны знать, какая из них у ребёнка, чтобы предпринять своевременные меры и помочь приспособиться без последствий для психики и физического здоровья.

Лёгкая степень адаптации

Привыкание длится примерно 3-4 недели.

Как проходит:

- слёзы высыхают, как только заходит в группу;
- без страха подбегает к воспитателю, обнимается с ним, смотрит в глаза, улыбается;
- доверительно рассказывает, что произошло в садике;
- играет вместе со всеми;
- способен попросить о помощи;
- выполняет основные требования взрослых;

- истерики с каждым разом становятся всё тише, устраиваются реже;
- не отказывает кушать и спать со всеми, согласно распорядку.

Всё, что нужно родителям в такой ситуации, — поддержать положительный настрой, разговаривать вечерами о произошедшем за день и интересоваться о поведении у воспитателя.

Средняя

Привыкание длится не менее 1,5-2 месяца.

Как проходит:

- часто болеет;
- не отпускает утром родителя от себя, минут 10 после этого плачет в группе;
- отвлекается на игры и успокаивается;
- может немного грустить в течение дня (недолго);
- общается с ребятами и воспитателем, но без энтузиазма, постоянно спрашивает о маме с папой;
- неожиданно покидает игру, отходит в сторону, чтобы побыть одному;
- имеет избирательный круг друзей;
- придерживается большинства правил, выполняет требования, но иногда может допускать незначительные нарушения;
- может не съесть кашу на завтрак или просто лежать в тихий час и не спать;
- на все вопросы о том, как прошёл день, отвечает односложно, с преобладанием одной мысли, как он скучал.

В такой ситуации мало будет одного разговора. Рекомендуется наглядно демонстрировать любовь, окружать заботой, больше времени проводить вместе (по вечерам, на выходных). Читать специальные книжки и играть в игры, способствующие улучшению адаптации в детском саду.

Тяжёлая

Привыкание длится более 2 месяцев. Верхнюю планку назвать невозможно, так как некоторые так и не адаптируются.

Как проходит:

- при расставании с родителями утром истерит, плачет, вырывается, не хочет раздеваться и заходить в группу;
- после этого не может долго успокоиться, бежит то к дверям, то к окну, беспрестанно спрашивает, где мама и когда она придёт;
- не идёт на контакт ни с ровесниками, ни с воспитателями;

- если и участвует в играх, то только с истериками, приступами агрессии, никого не слушая и не воспринимая;
- отказывается есть и спать по расписанию;
- не обращает внимания на требования воспитателя, может заплакать или испугаться, когда ему сделают замечание.

Дезадаптация может закончиться тем, что родителям придётся отказаться от посещения детского сада и записаться на приём к психотерапевту.

Учитывая данные уровни, родители смогут оказать малышу посильную помощь в адаптации к детскому саду.

Что влияет на адаптацию ребёнка в детском саду

На степень и длительность привыкания оказывает влияние целый комплекс факторов.

Возраст

Все привыкли отдавать ребёнка в детский сад в 2-3 года. Кто-то умудряется и в 1,5 года, когда маме срочно надо выходить на работу. Однако заботливые и ответственные родители отлично понимают, что это — камень преткновения и предмет споров среди воспитателей, психологов и педиатров. Большинство специалистов считает, что именно от возраста зависит быстрота и лёгкость адаптации. Чаще всего называется 3-4 года, так как к этому времени ребёнок:

- испытывает потребность в общении с ровесниками, неосознанно требует социализации;
- после **кризиса 3 лет** становится более самостоятельным, слегка дистанцируется от родителей и уже не так к ним привязан, как в 2 года;
- достаточно хорошо разговаривает, чтобы сформулировать свою просьбу, мысль, вопрос (это облегчает общение и взаимодействие);
- понимает, что есть запреты, нарушать которые нельзя;
- овладевает всеми необходимыми для детского сада навыками самообслуживания.

Чем младше ребёнок, тем тяжелее и дольше будет протекать адаптационный процесс, потому что:

- у него ещё слабый иммунитет и неокрепшая нервная система;
- слишком тесна связь с родителями, особенно — с мамой;
- повышена потребность во внимании и заботе, которые не может дать один воспитатель, работающий в группе из 25 человек;
- не все навыки полноценно освоены (кто-то не просится на горшок, другие не умеют орудовать ложкой, третьи вместо кофты надевает на руки штаны);
- для некоторых ещё не закончен лактационный период;

- ровесники воспринимаются как живые игрушки, а не как соратники по игре.

Поэтому специалисты настоятельно не рекомендуют отдавать в детский сад детей раннего возраста (до 3 лет).

Состояние здоровья

Детки с ослабленным здоровьем, букетом хронических заболеваний, имеющие физические дефекты или УО, намного тяжелее проходят адаптацию. Поэтому родителям необходимо как следует проработать данный вопрос с педиатром и штатной медсестрой в детском саду. Стоит задуматься, если ребёнок страдает:

- слабым иммунитетом;
- психическими расстройствами, эпилепсией, шизофренией, тяжёлыми неврозами;
- туберкулёзом;
- сахарным диабетом;
- синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
- врождёнными генетическими синдромами;
- физическими недостатками, увечьями;
- детским церебральным параличом;
- серьёзными проблемами со слухом или зрением;
- олигофренией и др.

Каждый из этих диагнозов затруднит адаптацию. Например, при слабом иммунитете ребёнок будет моментально подхватывать от других детей любую инфекцию. График посещения не даст выйти маме на работу: один день — в детском саду, две недели — дома. Эпилептический припадок или внешнее уродство напугает остальных, а ведь среди малышей есть те, кто отличается чувствительной, слабой нервной системой и мнительностью. Психотравма останется на всю жизнь. А сможет ли воспитатель своевременно проследить за приёмом лекарств при диабете и правильно отреагировать на резкий скачок сахара?

Все эти моменты крайне важны, так как затрагивают жизнь, здоровье и безопасность и болеющего ребёнка, и остальных деток в группе. А самое главное — они станут серьёзным препятствием для полноценной адаптации и спровоцируют затяжной стресс, постепенно перерастающий в глубокую **депрессию**.

Уровень развития

В детский сад в одну и ту же группу приходят дети с совершенно разным уровнем развития. Конечно, многое зависит от воспитателя, который в процессе занятий

должен его хоть немного выровнять. Однако не стоит возлагать на него слишком большие надежды. Часто адаптация затягивается из-за того, что ребёнок либо ещё не готов к посещению такого учреждения, либо уже слишком «перерос» своих сверстников.

Ребёнок, с которым не занимались родители (или делали это крайне редко) или с диагнозом УО, не сможет освоить даже базовую программу для младшей группы. Недостаточно развитая моторика, рассеянное внимание, плохая память, низкий IQ мешают лепить, рисовать и делать поделки на уровне своих сверстников. Понимая это, видя результаты своих трудов, отличающиеся от того, что смастерили другие, кроха переживает, нервничает, злится. Естественно, всё это затягивает адаптацию (а иногда делает её вообще невозможной).

Ребёнок, который с года лепечет английские слова, с полутора лет читает и к 3 годам уже посещает бассейн и танцы, попадая в группу обычного среднестатистического садика, чувствует себя белой вороной. Занятия ему не интересны. Все сказки он знает наизусть. Прекрасно различает животных, цвета и геометрические фигуры. Рисует, как бог; грибочек из пластилина лепит лучше воспитателя. В первые 3-4 дня он может испытывать интерес к тому, что происходит вокруг, потому что видит новые лица, игрушки. Но затем ему становится скучно, и он категорически отказывается ходить в детский сад.

В связи с этим совет родителям: помните, что детское развитие должно соответствовать возрасту.

И другие факторы

Скорость и быстрота адаптации к детскому саду также зависят от:

- профессионализма и личностных черт воспитателя;
- уровня и технической оснащённости детского сада (согласитесь: когда не хватает игрушек и воспитателю нечем заинтересовать своих подопечных, это затягивает адаптационный процесс);
- хорошей кухни;
- социального паспорта группы (дети разных национальностей, социального статуса, уровня развития);
- уровня социализации ребёнка;
- черт характера и типа нервной системы;
- его подготовки к детскому саду.

Родителям приходится учитывать все эти факторы, так как каждый из них отыгрывает свою роль.

Возможные проблемы

Каждая проблема во время адаптации значима и требует особого внимания. Поэтому родителям и воспитателям придётся на первых порах совместно

прорабатывать малейшие нюансы. Сегодня упустили что-то, а назавтра ребёнок заболел, наотрез отказался идти в садик или выкинул ещё какой-нибудь неприятный сюрприз.

Что нельзя игнорировать:

- плохой аппетит, отказ от еды в детском саду;
- частые больничные;
- членовредительство: приступы агрессии, во время которых ребёнок кусается, царапается, дерётся;
- **социальную дезадаптацию**, когда по прошествии недели он продолжает играть отдельно от остальных;
- отставания в развитии, когда все могут нарисовать домик или слепить ёжика, а он нет;
- кардинальные изменения в поведении: был послушным и спокойным — резко стал строптивым и нервным;
- перенимание негативного поведения: начал неожиданно плевать, говорить плохие слова;
- жалобы на воспитателя, что он наказывает, куда-то надолго уходит, заставляет насильно есть, слишком громко кричит.

В последнем случае не стоит тут же в грубой форме выяснять отношения с воспитательницей. Возможно, эти жалобы — не более чем фантазия ребёнка. Испытывая стресс из-за адаптации, таким образом он может просто обвинять во всём взрослого, который временно заменяет ему маму и папу. Действовать надо крайне деликатно.

Что нужно уметь

Чтобы адаптировать ребёнка к детскому саду, его нужно научить определённым навыкам:

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться.
2. Пользоваться ложкой и вилкой.
3. Проситься и ходить на горшок.
4. Воспринимать разную пищу.
5. Слушаться взрослых, знать об элементарных манерах поведения.
6. Чётко и ясно выражать свои мысли.
7. Общаться, участвовать в коллективных играх.
8. Мыть руки перед едой и после прогулки.

9. Убирать за собой игрушки.
 10. Отвыкнуть от соски.
 11. Уметь самостоятельно, без мамы, укачивания и убаюкивания засыпать.
- Этих умений и навыков вполне достаточно для адаптационного периода.

Советы родителям

Во-первых, есть отдельные рекомендации психолога родителям, как за 3-4 месяца подготовиться к детскому саду, чтобы адаптация прошла успешно:

1. Заранее расскажите ребёнку, что скоро ему придётся каждый день ходить в детский сад, что это его «работа» — как у мамы и папы. И изменить это нельзя.
2. Маме следует постепенно отдаляться: чаще оставлять одного в комнате, научить его занимать себя самого, играть с кем-то из родственников.
3. Научите элементарным навыкам общения: делиться игрушками, улыбаться, не кусаться и не драться, не брать чужое.
4. Постепенно расширяйте круг его общения: знакомьте с давними родственниками, соседями, друзьями семьи, ровесниками.

Нельзя в подготовительный период:

- убежать родителям тайком, оставляя ребёнка с родственниками или друзьями: научите его нормально прощаться, чтобы он адекватно реагировал на то, что вам придётся расстаться на какое-то время;
- поощрять за каждое выполненное требование конфетами или исполнением желаний (иначе он будет ждать этого же от воспитателя);
- оставлять одного в квартире;
- показывать свои страхи и переживания насчёт предстоящей разлуки.

Во-вторых, каждый уважающий себя детский сад заботится о том, чтобы ребёнок адаптировался как можно быстрее. Поэтому в группах, у воспитателей или заведующей есть памятка — информация для родителей, как они смогут ускорить данный процесс:

1. Заранее сходить в садик, познакомиться с заведующей, воспитателями и нянечками, узнать режим дня, посмотреть условия пребывания, питание.
2. Мама не должна выходить на работу в тот же день, что малыш пошёл в детский сад. В первые дни его надо забирать пораньше. Нужно быть готовой в любой момент сорваться, так как позвонить с просьбой увезти его домой из-за болезни могут и в 10.00 утра.
3. Самое оптимальное время для адаптации — лето или зима, но никак не межсезонье.
4. Не опаздывать утром, вовремя забирать вечером, соблюдать правила внутреннего распорядка, класть в шкафчик сменное бельё.

5. Если мама утром не в состоянии справиться с эмоциями и тем самым расстраивает малыша, пусть его отводит в садик более сдержанный и строгий папа.
6. Предупреждать воспитателя с утра о недомоганиях, плохом настроении, перенесённых накануне стрессах.
7. Забирая ребёнка, интересоваться у воспитателя, как он себя вёл, есть ли какие-то проблемы. Возможно, дома нужно провести какие-либо разъяснительные беседы.
8. Не посещать садик во время болезни.

На время адаптационного периода родителям настоятельно рекомендуется:

- создать дома благоприятную атмосферу, исключить семейные ссоры и скандалы;
- не повышать голос, не наказывать слишком строго, относиться снисходительнее к промахам;
- уделять достаточно внимания, проводить как можно больше времени;
- на выходных, в праздники и во время больничных придерживаться режима дня садика;
- усилить витаминизацию питания: давать больше фруктов и детские минерально-витаминные комплексы для поддержания иммунитета;
- никогда не высказываться плохо о его ровесниках-одногоруппниках, воспитателях, нянях и детском саду в целом;
- избегать повышенные эмоциональные нагрузки, которые стимулируют и без того возбуждённую детскую нервную систему;
- никогда не сравнивать с другими детьми, ставя их в пример;
- ежедневно разговаривать с малышом о том, как прошёл день.

Специалисты также называют особые условия успешной адаптации ребёнка к детскому саду:

- достаточный уровень психологической и социальной подготовки ребёнка к садику;
- отсутствие проблем со здоровьем;
- соблюдение единой системы воспитания в семье и в детском саду;
- благоприятный микроклимат;
- индивидуальный подход;
- психологическая готовность родителей;
- тесный контакт воспитателя и родителей;

- щадящие условия пребывания в детском саду во время адаптации (оставаться на неполный день, не до конца съедать кашу, не спать, а просто тихо лежать в кроватке);
- разрешение брать с собой любимую игрушку.

Да, родителям придётся немало потрудиться, чтобы адаптация прошла успешно. Зато, если всё сделать грамотно, как советуют психологи и педагоги, впоследствии проблем с посещением не возникнет.

Специальные занятия

За 2-3 месяца до начала посещения детсада психологи рекомендуют читать детям специальные сказки на эту тему и устраивать соответствующие игры. Небольшая подборка поможет организовать занятия так, чтобы к «моменту икс» ребёнок не боялся оставаться без мамы и папы и понимал, зачем это нужно.



Сказки

- «Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить».
- «Жили-были в лесу разные звери».
- «Как Марина в садик ходила».
- «Сказка про Грустинку».
- «Котёнок Кузька идёт в детский сад» и многие другие.

Подобных сказок можно найти огромное количество в Интернете или приобрести отдельный печатный сборник с красочными картинками. Все они повествуют о малышах или зверятах, которые только начинают ходить в детский сад и сталкиваются там с разными проблемами. Зайчик боится, что мама его больше никогда не заберёт домой. Слонёнок не любит днём спать. Марине скучно и т. д. Для каждой из ситуаций в конце сказки находится выход, который должен убедить ребёнка: ничего страшного в садике нет!

Игры

Основные задачи адаптационных игр:

- создание благоприятной атмосферы;
- снятие напряжения;
- устранение **страхов**;
- формирование уверенности в себе и своём окружении;
- привитие коммуникативных навыков;
- освоение новых правил поведения.

Пример простейшей игры для самых маленьких: «Иди ко мне!». Взрослый отходит от малыша на несколько шагов, раскрывает объятия и начинает приговаривать: «Иди ко мне, мой хороший, мой сладкий, мой зайчик, мой золотой!». Когда тот подходит, он его обнимает.

Хороводы, «Найди игрушку», «Шли-шли... Что такое мы нашли?», «Солнышко и дождик», «Вот Я какой!», «Кот и мыши», «Кукла хочет спать» — вот лишь небольшой перечень развивающе-адаптационных игр, которые ускорят привыкание к детскому саду.

О детском саде с ребёнком нужно разговаривать ежедневно. Не только рассказывать сказки, читать книжки и играть в игры соответствующей тематики. Во время прогулки можно проходить мимо того учреждения, в которое он пойдёт. Обратить его внимание на то, как дружно и весело ребята проводят время вместе, какая красивая у них площадка и добрая воспитательница. Это не только снизит уровень тревожности, но и создаст дополнительную мотивацию всё-таки покинуть уютное родительское гнёздышко и на полдня и даже больше уходить туда, где все чужие, но зато такие шумные и задорные.

Списки книг

Книги в помощь родителям о том, как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду:

1. Быкова А. «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад».
2. Гитанова Н. В., Тунина Е. Г. «Я иду в детский сад! От 0 до 3 лет».
3. Громова О. «Зайка идет в садик. Проблемы адаптации».

4. Калинина Р., Семёнова Л., Яковлева Г. «Ребёнок пошел в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в ДОУ».
5. Петрановская Л. «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка».

Детские книги, позволяющие быстрее привыкнуть к новым условиям детского сада:

1. Карина Овсепян. «Я иду в детский сад».
2. Люси Казенс. «Мыша в детском саду».
3. Сара Нэш. «Самые нежные объятия в мире».
4. Фелисити Брукс. «Маша и Миша идут в детский сад».
5. Эмили Бомон. «В детском саду. Энциклопедия для детей».

Чтобы адаптация прошла быстро и как можно безболезненнее, к этому серьёзному шагу нужно подготовиться заранее. Детский сад должен стать для ребёнка вторым домом, а не местом, к которому он будет относиться с тихим ужасом при одном лишь упоминании о нём. И дело здесь не только в невнимательных и равнодушных воспитателях, драчливом Васе или невкусной каше. Многое зависит от того, как родители объяснят всё происходящее, какую позицию займут и будут ли вести кропотливую, но нужную работу, чтобы привыкание прошло без нервотрёпок и не затянулось на долгие месяцы.