

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212» (МБДОУ «Детский сад №212»)

Консультация для родителей

Детский сад и семья. Ключ к успеху



Составитель:
Попова К. И.
Педагог-психолог

Барнаул, 2025 г.

Актуальность:

Поступление ребенка в детский сад является одним из важнейших этапов в его жизни, сопряженным с кардинальными изменениями привычного уклада, социальной среды и требований. Этот период, известный как адаптация, может быть как относительно легким, так и крайне сложным, оказывая значительное влияние на эмоциональное состояние, физическое

Для многих детей детский сад становится первым опытом длительного расставания с родителями, столкновения с большим количеством незнакомых взрослых и сверстников, необходимостью следовать новому режиму и правилам. Это часто вызывает тревогу, страх, плач, отказ от еды и сна, что является естественной реакцией на стресс. Неправильное или несвоевременное реагирование на эти проявления может усугубить ситуацию и привести к формированию негативного отношения к ДОО.

Период адаптации ребенка является серьезным испытанием и для родителей. Они испытывают беспокойство за своего ребенка, чувство вины, неуверенность в правильности своих действий, а также сталкиваются с необходимостью перестроить свой собственный режим. Отсутствие информации и поддержки может привести к фрустрации и неправильным

Успешная же адаптация является фундаментом для дальнейшего полноценного пребывания ребенка в ДОО. Она способствует формированию социальных навыков, развитию самостоятельности, речи, познавательных процессов и эмоциональной стабильности. Неуспешная адаптация, напротив, может затормозить развитие, вызвать психосоматические расстройства и закрепить негативное отношение к образовательным учреждениям в целом.

Как может протекать адаптация?

Когда ребенок впервые приходит в детский сад, происходит серьезная «встряска»: появляется много новых лиц, с привычным окружением отношения и общение меняются, ломается привычный ритм жизни. Если постараться поставить себя на место испуганного и запутавшегося малыша, то станет понятно, почему такая резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказываться и на здоровье ребенка.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму,

уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье.

Основные особенности нормально текущего периода адаптации:

1) Нарушения настроения.

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

2) Нарушения сна.

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

3) Нарушения аппетита.

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду.

4) Понижение иммунитета.

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

5) Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

Все эти симптомы нормальны для данного периода, но для их минимизации и успешной адаптации у ребенка нужен особый подход со стороны родителей.

Как же помочь ребенку?

Родителям **нужно расширять социальный опыт малыша** задолго до его поступления в детский сад и создавать условия, когда ребенку придется изменять свои формы поведения — например, устраивать походы в гости, поездки на дачу, посещение дней рождения и др.

Одним из самых острых и эмоциональных моментов в период привыкания малыша к детскому саду для самого ребенка и его родителей является **ситуация расставания со своими близкими**. Для того, чтобы ребенок мог спокойно расставаться с мамой, а затем терпеливо ждать ее возвращения, в социальный опыт малыша постепенно должны вводиться тренировочные ситуации, когда надо отпустить маму, а затем некоторое время подождать ее прихода. Так, малыш может на какое-то время остаться в гостях у хорошо знакомых родственников (бабушки и дедушки) или у друзей. Когда малыш будет убежден, что мама всегда возвращается, он научится сохранять спокойствие в ее отсутствие и ждать все дольше и дольше.

В раннем детстве **соблюдение режима и формирование бытовых привычек** чрезвычайно важны для малыша, и резкая их смена является одним из основных факторов стресса в период привыкания к дошкольному учреждению. Поэтому стоит узнать заранее о режиме в детском саду, который будет посещать малыш, и постепенно вводить требуемый распорядок дня дома.

Одна из основных задач родителей — **сформировать положительное отношение у ребенка** к детскому саду и будущим воспитателям. Для этого нужно, например, рассказывать про свой собственный опыт пребывания в детском саду, играть в детский сад, рассказывать про праздники в детском саду, про новых друзей и др.

Ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно в дошкольном учреждении при условии **уверенной и спокойной мамы**. Родители тоже должны быть внутренне готовы к тому, что малыш какое-то время будет находиться без них.

До поступления в дошкольное учреждение родителям нужно **обучить ребенка коммуникативным навыкам** (умению просить помощь у взрослого, озвучивать собственные желания и др.), сформировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. До поступления в детский сад малыша необходимо научить играть в простые игры с привлечением сверстников; по возможности избегать травмирующих и

стрессовых ситуаций в семье до поступления ребенка в дошкольное учреждение и в момент его адаптации к детскому саду.

Родители должны быть готовы к тому, что ребенку для привыкания к дошкольному учреждению и к группе **потребуется время**. Не каждый малыш с первого дня может пойти в дошкольное учреждение сразу на 7–8 часов. Поэтому впервые дни или недели (у каждого ребенка по-разному) не стоит отводить малыша в детский сад на весь день. Начать посещение группы желательно с 1,5–2 часов в день. Можно вместе с мамой пройти в группу, посмотреть, где находится спальня, кровать малыша, туалет, полотенчик, вместе с малышом рассмотреть игрушки, познакомиться с детьми и педагогами.

Забирать малыша из детского сада лучше с дневной прогулки или последнедневного сна. В первом случае стоит придумать какие-либо неотложные дела, из-за которых вы забираете малыша, и обязательно с ним это обсудить. Сразу после обеда забирать ребенка не стоит, так как, во-первых, подобные моменты детьми быстро запоминаются и в дальнейшем малыша будет очень тяжело приучить оставаться в саду на дневной сон; во-вторых, для тех детей, которые остаются на дневной сон, появление чужих родителей, забирающих других детей домой, может психологически травмировать остающихся. Потом малыши тяжелее засыпают, беспокоятся, спрашивают, когда за ними придут родители, могут даже заплакать.

Нередко родители после того, как забирают ребенка из детского сада, сталкиваются с очень сильными, чаще отрицательными эмоциями, приступами раздражительности, признаками общего перевозбуждения. В таком случае необходимо **помочь малышу избавиться от слишком сильных впечатлений** — например, по пути домой дать ему возможность поиграть на детской площадке; дома дать малышу время побыть с мамой и папой, подержать его на руках, перед сном позволить поиграть в ванной с водой и пеной для ванны; совать на большом листе бумаги красками, лучше акварельными; исключить из развлечений ребенка вечерний просмотр телевизора или игры на компьютере.

Следует помнить, что каждый ребенок уникален, и его адаптация протекает по индивидуальному сценарию. Учет темперамента, предыдущего опыта, состояния здоровья, семейной ситуации и других факторов требует дифференцированного подхода, который может быть разработан только при условии информированности и сотрудничества всех участников образовательного процесса.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и

теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму. И через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Интернет-ресурсы:

<https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-adaptatsii-k-detskomu-sadu-u-detey-rannego-vozrasta-analiz-i-rekomendatsii>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/11/10/adaptatsiya-detey-rannego-vozrasta-k-usloviyam-dou>

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/209/11349>