МБДОУ «Детский сад №12»

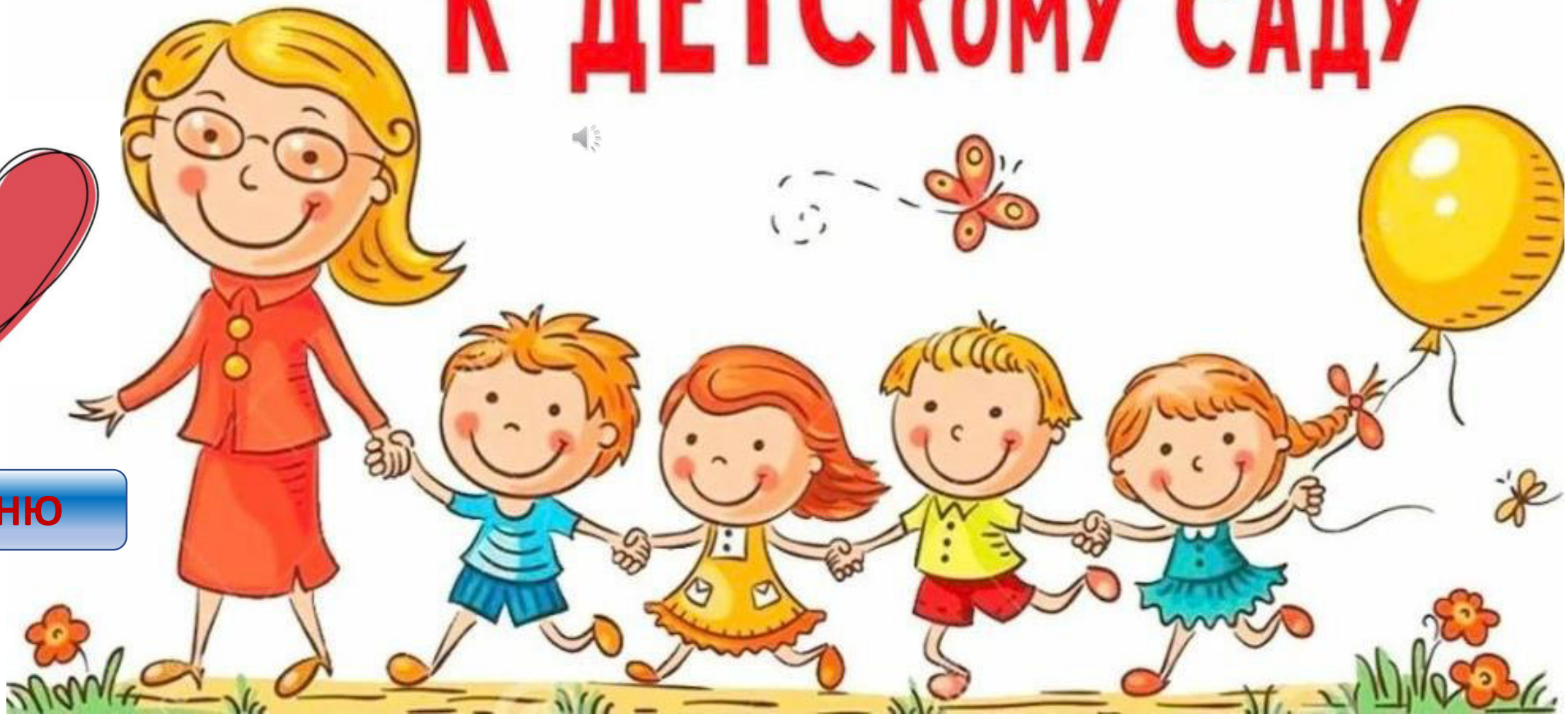
ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПЛАКАТ

подготовила

педагог-психолог

КУРАСОВА АННА ЮРЬЕВНА

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



МЕНЮ

АДАПТАЦИЯ
(теоретические аспекты)

ФОРМУЛА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

МУЛЬТФИЛЬМЫ ДЛЯ АДАПТАЦИИ

СКАЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
(законным представителям)

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ



Далее


Любая адаптация идет на двух уровнях
Выделяют 3 степени адаптации
Легкая адаптация (15-20 дней)
Средняя степень адаптации (16-35 дней)
Тяжелая степень адаптации (35-60 дней)
Есть адаптация физическая
А есть психологическая



На физическом уровне малышу нужно привыкнуть

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.

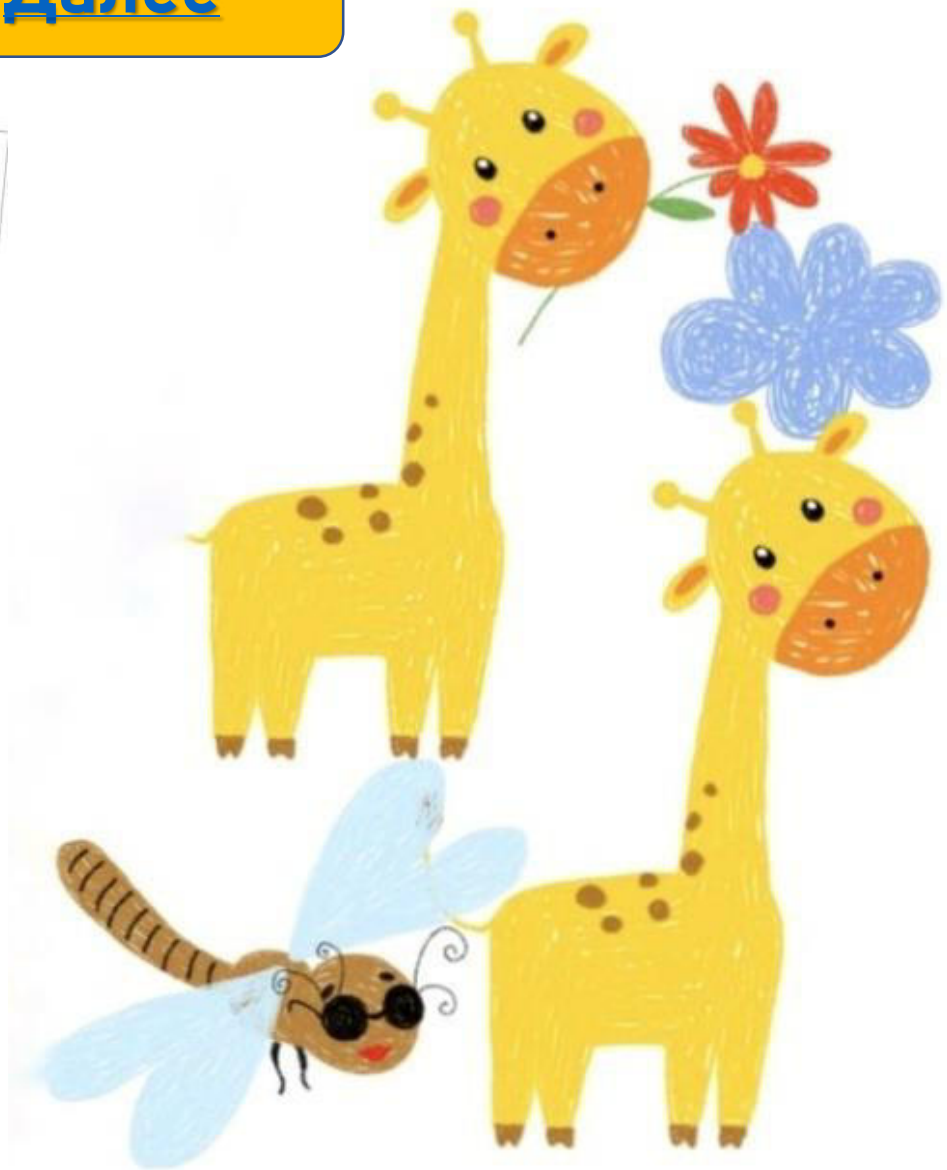
На психологическом уровне малышу нужно привыкнуть

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;

Вернуться в меню

Далее

- Расскажите ребенку о преимуществах детского сада
- Чаще беседуйте с ребенком, разъясняйте, успокаивайте, ободряйте
- Выучите короткие фразы, которые помогут обратиться к воспитателю с просьбой, познакомиться с детьми
- Помогайте развивать самостоятельность
- Приближайте домашний режим и меню к характерным для детского сада
- Расскажите о роли воспитателя, мамы для детей в детском саду





V Ваш положительный настрой и доверие детскому саду – главные слагаемые успешной и легкой адаптации!

V Следите за состоянием здоровья ребенка

V Больше обнимайте, создавайте спокойную обстановку дома для отдыха

V Выходные дни старайтесь проводить приближенно к режиму в детском саду

V Отзывайтесь о детском саде в присутствии ребенка с положительной стороны

V Конфликты и любые недопонимания разрешайте в отсутствие ребенка



Вернуться в меню

🎬 Подборка мультфильмов для адаптации к детскому саду:

«Три котёнка» (серия «Пойдём в детский сад»)

О чём: мультфильм показывает, что в детском саду веселее, чем дома с бабушкой.

Для кого: идеально для малышей младших групп и тех, кто впервые идёт в сад.

Что обсудить: чем можно заняться в саду? Почему играть с другими детьми здорово?

«Свинка Пеппа» (серия «Детский сад»)

О чём: весёлая история о том, как в детском саду можно учиться новому и самому учить других.

Для кого: для всех дошкольников.

Что обсудить: чему новому ты хочешь научиться в саду? Чем можешь поделиться с друзьями?

Далее

«Малышарики» (серии про детский сад)
О чём: Показывает распорядок дня в саду, весёлые занятия и ,что родители всегда приходят за малышами.
Для кого: Отлично подходит для тех, кто идёт в ясли или сад впервые.
Что обсудить: Какой распорядок дня в саду? Почему мама и папа всегда вернутся?
«Жила-была Царевна» (серия «Не хочу в садик!»)
О чём: Капризная девочка не хочет в садик, но понимает, что там её ждут друзья и интересные занятия.
Для кого: Для детей, которые капризничают и не хотят идти в сад, особенно после летних каникул.
Что обсудить: Почему Царевна передумала?

Вернуться в меню



Далее

СКАЗКА №1 «Печалька»

Жила-была девочка Аня. Сначала она была совсем малышкой, а потом росла-росла и подросла. Да так подросла, что можно теперь ей было в садик идти с ребятками играть. Мама и папа так обрадовались, что Аня большая. Устроили праздник. Мама торт испекла, и Аня даже сама свечки задувала.

На следующий день Аня в первый раз в садик пошла, и так ей там понравилось, что даже уходить не хотела. Играла с игрушками, ела кашу-вкусняшу. А еще у неё там друг появился — Ваня, такой весёлый мальчишка . Целыми днями они вместе играли. Ваня садился на одном конце комнаты и толкал Ане большую машину. Аня ловила её, нагружала в кузов кубики и отправляла к Ване, а он строил большой замок. 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 Печальку. Она была такая маленькая, серенькая, как микробик, влетела в форточку и спряталась в кармашек к Ане. И тут Аню как подменили. Она почему-то расстроилась, маму потеряла и давай плакать. Все ребятки и воспитательница её успокаивали, успокаивали… А слёзки сами собой всё равно капают, так кап-кап-кап… И всё Аня знает, что мама скоро придёт, просто сходит на работу, потом купит вкусный йогурт и прибежит за Аней. Знает это Аня, а всё равно почему-то грустно — хочется, чтобы мама прямо сейчас пришла.

А это всё грустная Печалька сидит в кармашке и Аню расстраивает, плакать заставляет. Ваня пытался Аню развеселить: и в каравай предлагал поиграть, куклу ей в коляске прикатил — а Аня всё равно грустная. И тут Ваня увидел, что у Ани глазки совсем мокрые. И решил ей помочь: — Дай, — говорит, — я твой платочек достану, и слёзки вытрем, не плачь! Вытащил Ваня Анин платочек, вместе с ним Печалька из кармашка и вытряхнулась, и опять в форточку улетела. А Аня тут же улыбнулась, а потом засмеялась и стала снова весёлая. А Ваня и другие ребятки, конечно, очень обрадовались, что Печалька совсем улетела, и все вместе побежали мультики смотреть.

С тех пор Аня всегда свой кармашек проверяет, не застряла ли там Печалька, и никогда в садике больше не расстраивается.

СКАЗКА №2 «Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить»

Прежде чем рассказать ребенку сказку, ненавязчиво узнайте у него, в какую игрушку он любит больше всего играть в детском саду. Затем замените на нее кубики, а вместо девочки Инны подставьте имя любой малышки из группы вашего ребенка. Если вы рассказываете сказку мальчику, то героев сказки тоже сделайте лицами мужского пола.

— Мама, ну мама!!!! Я больше не хочу ходить в детский садик, — упрашивала маму Алла.

— Давай останемся дома! Ну давай!

— Хорошо, — ответила мама.

И с этого момента Алла перестала ходить в детский сад. Так прошло две недели. Однажды Аллочка с мамой пошли вместе в магазин за продуктами.

— Алла, Алла, привет! — донеслось где-то сбоку.

Девочка огляделась и увидела Инну.

— А ты почему в детский сад теперь не ходишь? — спросила Аллу Инна. — Мы, все ребята, так тебя ждем! А еще у нас беда случилась! Помнишь кубики, в которые ты любила играть? Они вчера пропали. Мы уже все обыскали, нигде их нет!

— Как пропали? — всполошилась Алла. — Где же они могут быть?

— Не знаю, — грустно ответила Инна. — Ну так что? Ты завтра придешь?

— Приду, обязательно приду, — задумчиво сказала девочка

На следующее утро Алла сама проснулась очень рано и попросила маму отвести ее в садик. Пришла, поздоровалась с воспитательницей и ребятами и сразу пошла любимые кубики искать. В шкафу их нет, под шкафом тоже… .

— Кубики, ну, где же вы? — грустно спросила Алла.

Но они так и не появились. Вечером мама пришла забирать дочку домой. Аллочка оделась и они пошли. Идут через парк, дождик моросит.

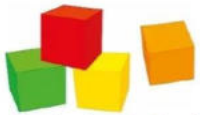
Вдруг Алла видит, что ее любимые кубики на мокрой и холодной лавке лежат.



— Мама, смотри! — воскликнула девочка. — Там кубики из нашего детского садика лежат! У тебя нет пакета? Я хочу их забрать и завтра обратно в садик отнести.

Мама дала дочке большой пакет и, девочка сразу же бросилась собирать с лавочки разноцветные кубики.

— Эх, кубики! Как же вы здесь оказались? Кто вас сюда принес?



Далее





Далее

— Привет, Алла! Обрадовались игрушки! Мы так рады тебя видеть! Нас сюда никто не приносил! Мы тебя ждали-ждали, а ты все к нам в гости в садик так и не приходила. Мы очень расстроились и пошли тебя искать, но потерялись.

— Вот оно что! — засмеялась девочка! — А я вас сегодня весь день в группе искала! Вы больше не убегайте! Я теперь обязательно в садик буду ходить!

А ночью Алле приснился сон, как она вместе с воспитательницей и другими ребятами разучивала песню для мамы на праздник 8 марта, как на Новый Год им дарили подарки, как весело она играла с ребятами, как построила большую крепость из кубиков и многое-многое другое.

Утром, проснувшись и собираясь в садик, девочка подумала:

— А в садике хорошо!

И, взяв пакет с кубиками, радостно побежала догонять маму.

СКАЗКА №3 «Лесной детский сад»

В одном доме жила семья медведей: папа-медведь, мама-медведица, медвежонок Мишутка. В другом доме жили зайцы: мама-зайчиха, папа-заяц, старенькая бабушка Зая и маленький зайчонок. А в третьем доме жили лисы: папа, мама и дочка-лисичка. А ещё жили в лесу Волчица с Волчонком, Мышка с Мышонком и многие другие звери, большие и маленькие.

Пока малыши не подросли, они играли каждый возле своего домишка, у своей норки или у своего логова. Но вот стали они постарше, и родители решили, что пора детям друг с другом познакомиться, чтобы было им веселее играть. И устроили в лесу детский сад для зверят! В воспитатели позвали мудрую тетушку Сову, чтобы она научила детишек дружить.



Нашли звери в лесу подходящую полянку, где малыши могли бы вместе играть, сделали загородку, поставили кроватки и столики, принесли побольше игрушек и привели туда своих малышей. Одни зверята, как только увидели новые игрушки, с мамами попрощались и побежали играть. А Зайчишка маленький испугался, прижался к мамочке и отойти от неё боится. Малышей много, все бегают, играют, а маленький Зайка все стоит и стоит возле мамы.

Увидела это тетушка Сова, но не стала Заиньку ругать, а разрешила ему в первый день побыть в садике вместе с мамой. Зайчишка к маме на ручки залез и оттуда смотрел, чем другие занимаются. Тут Мышонок захотел в мячик поиграть, а как одному-то?



Стал Мышонок Заиньке мячик катать, а Заинька взял мячик и Мышонку покатил. Видит мама-зайчиха, что подружились детки, играют вместе, мячик катают и смеются. «Ну, малыш, пора уходить»! — через какое-то время сказала мама-зайчиха. «Нет, мам, я лучше здесь поиграю, а потом ты за мной придешь».

Договорились, что в первый день мамы заберут малышей после обеда. Вот зверята поиграли, погуляли и сели за стол обедать. Зайка быстро свой обед схрумкал, а медвежонок сидит и ждет, кто его с ложечки покормит. Подошла к нему тетушка Сова, показала, как ложку держать, и стал Мишутка потихоньку сам кашу есть. Лапки у него неловкие, но старается медвежонок, пыхтит! «Я, — говорит, — теперь и дома буду сам есть! Ведь я уже большой!».

После обеда малыши отнесли посуду и стали собираться домой. За Заинькой бабушка пришла, за Лисенком — папа, за Мишуткой — мама-Медведица. Все детишки разошлись очень довольные. Некоторые даже уходить не хотели, но тетушка Сова сказала, что на ночь детский сад закрывается, и сейчас каждый пойдёт к себе домой, а завтра утром они снова встретятся и будут вместе играть.



С тех пор в лесу так и повелось: самые маленькие сидели по норкам с мамами, а те, кто постарше, приходили к тетушке Сове в детский садик. У каждого малыша там был свой шкафчик для одежды и своя кроватка, где кроха спал после обеда. По вечерам мамы забирали детишек домой, а садик на ночь закрывался.

Как работать со сказкой:

Сыграть в эту сказку с игрушками.

Рассказать, как сами ходили в детский сад (чем любили заниматься в детском саду, любимые игры и занятия в детском саду, с кем дружили).

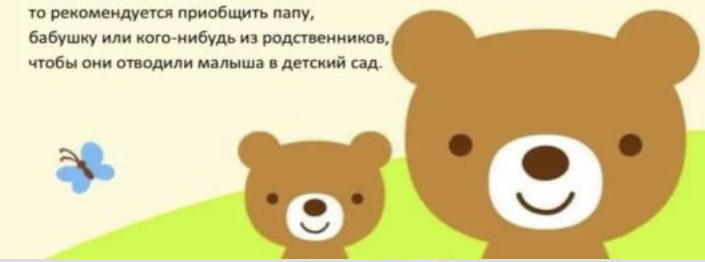
Рассмотреть с ребенком свои детские фотографии, в детском саду.



Вернуться в меню



- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая ребенка воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм расставания.
- Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.
- Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
- Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуйте в щеку, обнимайте, машите рукой и уходите. В детский сад можно принести любимую игрушку или вещь, которая напоминает о доме.
- Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок, соскучилась ли любимая игрушка, встретим ли по дороге кошку.
- Создайте дома спокойную доброжелательную атмосферу. На время адаптации ограничьте посещение шумных мероприятий. Увеличьте личное время, которое уделяете малышу дома.
- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детский сад.



Вернуться в меню



Как помочь ребёнку адаптироваться?

1. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму детского сада.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.
3. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах.
4. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
5. Желательно укладывать ребенка спать пораньше. Побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить какую одежду он наденет утром.
6. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
7. Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.



Далее



Советы родителям на период адаптации

- ограничить нагрузку на нервную систему ребенка
- обеспечить близкий эмоциональный контакт, в том числе телесный, снимать психоэмоциональное напряжение
- не делать перерывов в посещении детского сада без причины
- мотивировать ребенка для похода в детский сад
- дать ребенку любимую игрушку, мамину вещь, «ключ от квартиры» и т. д.
- в беседах с ребенком подчеркивать его достижения, связанные с посещением детского сада; делиться только положительными впечатлениями от детского сада.



Вернуться в меню

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ