

Приложение 4 к программе просвещения для родителей  
(законных представителей) детей в возрасте от 1 года до 3 лет

# Родительский дневник

## Адаптация к детскому саду



Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы рады, что вы проявили интерес к программе просвещения для родителей (законных представителей) детей в возрасте от 1 года до 3 лет! Ваш малыш подрастает, впереди еще много удивительных открытий и важных событий!

И одно из таких событий – поступление малыша в детский сад! Сколько тревог и волнений связано с этим у родителей!

В программе вы найдете для себя важную и полезную информацию о подготовке малыша к детскому саду, полезные советы о сохранении его здоровья и причины, по которой адаптация может лёгкой или тяжёлой.

Для того, что вам было легче ориентироваться в программе и не пропустить важную информацию, мы предлагаем Вам самостоятельно вести родительский дневник, а наши рекомендации и подсказки помогут вам не пропустить нужные разделы и зафиксировать моменты, которые будут важны в дальнейшей жизни!

Мы всегда готовы вам помочь, дать нужный совет или научить правильно действовать!

**ИТАК, В ПУТЬ!**

## ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Планируемая дата поступления в детский сад: \_\_\_\_\_

Возраст на момент поступления в детский сад: \_\_\_\_\_

Ваши заметки (попробуйте сформулировать свои ожидания, тревоги, желания, связанные с поступлением малыша в детский сад):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что будем изучать?

## МОДУЛЬ 3

### Адаптация к детскому саду

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
Поступаем в детский сад	1.Полезная информация о предоставлении мест в детском саду 2.Ссылки на информационные ресурсы
Факторы, определяющие характер адаптации	1.Что такое адаптация? 2. Причины, осложняющие адаптацию детей к условиям детского сада 3. Система вхождения ребенка в новые условия 4. Степени протекания адаптации
Новые условия детского сада	1. Режим дня и питание 2. Помещение и территория детского сада 3. Персонал детского сада
Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?	1. Шпаргалка для родителей 2.Полезная литература
Эффективное сотрудничество: родитель + воспитатель	1. Ступеньки к сотрудничеству воспитателей и родителей 2. Страхи родителей и пути их преодоления 3. Я хочу спросить!

## Поступаем в детский сад

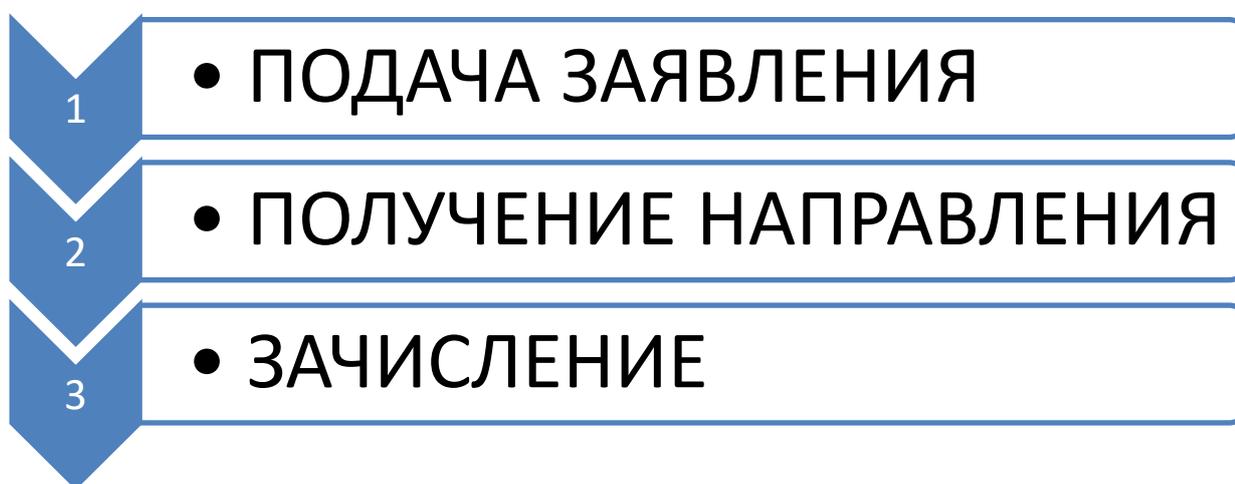
### Полезная информация о предоставлении мест в детском саду

Ваш малыш подрос и пришла пора задуматься о первой ступеньке его образования – поступлении в детский сад.

Для того, чтобы процедура получения места в детском саду была максимально простой и понятной, предлагаем вам познакомиться с простыми подсказками!

В детский сад можно отдать ребенка  
от 2 месяцев до 8 лет.

Зачисление малыша в садик состоит из нескольких шагов



#### Шаг 1. Подача заявления

Родители могут подать одно заявление на одного ребенка, а в нем можно указать 3 садика на выбор, но обязательно в одном районе. Их вы можете найти на портале «Петербургское образование» в разделе [«Образовательные организации»](#).

Для подачи заявления родителю надо зарегистрироваться в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА).

Если у вас есть [первоочередное](#) или [внеочередное](#) право на зачисление, а также право преимущественного приема, это нужно указать в заявлении.

#### Шаг 2. Получение направления

После отправки заявления в течение 10 рабочих дней вам придет уведомление в Личный кабинет на Портале госуслуг в Санкт-Петербурге (Портал) о том, что ребенок принят на учет в едином районном поименном электронном списке детей.

Если вам нужно внести изменения в заявление, это можно сделать в разделе [«Проверка статуса заявления»](#). Менять ФИО родителя или ребенка, дату рождения, реквизиты документов в заявлении не нужно. Эти изменения подтверждаются уже при обращении в детский сад после получения направления на зачисление.

Возможность изменять информацию доступна только для заявлений в статусе «Получено уведомление от ИОГВ». [Учет будущих воспитанников](#) в электронном списке сохраняется от момента получения направления до зачисления. При внесении изменений номер в очереди может измениться.

Статусы «Заявление не найдено» и «Заявление не поставлено в очередь» означают, что заявление получено Комиссией по комплектованию (Комиссия) и находится в процессе рассмотрения.

Для восстановления ребенка в списке будущих воспитанников заявителю необходимо обратиться в Комиссию.

### Шаг 3 Зачисление

Когда подойдет очередь, в ваш Личный кабинет на Портале придет направление в детский сад. Обычно оно выдается не позже 30 июня, а в период доукомплектования (с 1 августа по 31 января следующего года) — при наличии свободного места в детском саду.

В течение 30 календарных дней после получения направления необходимо подать заявление о зачислении и документы в садик и оформить договор.

Если в процессе комплектования в текущем году места предоставляются не всем детям из списка будущих воспитанников детского сада текущего года, то их включают в список будущих воспитанников садика на следующий учебный год.

При получении уведомления об отказе в зачислении в детский сад заявитель вправе обратиться:

в [Комиссию](#) для получения информации о наличии свободных мест;

в отдел образования [администрации района](#) Санкт-Петербурга (Администрация), на территории которого проживает ребенок, для получения информации о наличии свободных мест;

в конфликтную комиссию.

### Ссылки на информационные ресурсы

- ✓ [Госуслуги](#)
- ✓ [Администрация Санкт-Петербурга](#)
- ✓ [Комитет по образованию Санкт-Петербурга](#)

### Факторы, определяющие характер адаптации

#### Что такое адаптация?

Ученые разных профессий по-разному трактуют понятие «адаптация».

Давайте разберемся:

Понятие	Основное содержание
Биология: приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды	<b>ПРИСПОСОБЛЕНИЕ</b>
Педагогика:	

процесс активного приспособления личности или социальной группы к меняющейся социальной среде, заключающийся в способности индивидуума изменять свое поведение	<b>ПРИВЫКАНИЕ</b>
Психология: Процесс привыкания к изменениям	
Антропология: приспособление строения и функций организма к условиям среды (процесс и результат этого процесса)	

Таким образом, при поступлении в дошкольное учреждение перед ребенком впервые возникает необходимость изменять сформировавшиеся поведенческие стереотипы из-за перемены привычных условий жизни. Изменение окружающей среды выражается в новизне обстановки, встрече с незнакомыми взрослыми и сверстниками, несовпадении домашних приемов воспитания с приемами педагогов детского сада. Резко меняется социальная позиция ребенка: если в семье он являлся центром внимания, ласки, заботы, то в большой группе детей малыш становится равным среди равных, теряет свое исключительное положение.

**Характер и длительность адаптации детей к дошкольному учреждению во многом определяются предшествующими условиями воспитания, а также формой общения со взрослыми, сложившейся в семье**

### **Причины, осложняющие адаптацию детей к условиям детского сада**

Уважаемые родители! В таблице представлены основные факторы, влияющие на адаптацию детей раннего возраста к детскому саду. Попробуйте проанализировать, какие факторы могут повлиять на адаптацию вашего ребенка к детскому саду и предложить пути их преодоления или смягчения.

Фактор	Содержание	Ваша оценка
Особенности родителей и условий семейного воспитания	Труднее адаптируются: - дети из семей с низкой социальной активностью (не посещающих общественно-культурные места, не приглашающих гостей и др) - дети, у которых отсутствуют братья и сестры или живущие только с одним взрослым - дети, родители которых обладают повышенным уровнем тревожности - дети, у которых отсутствует в домашних условиях режим, совпадающий с тем, который установлен в детском саду. - дети, родители которых имели негативный опыт посещения детского сада и транслируют его ребенку (Не хочешь убирать игрушки, пойдешь в сад, тебя живо научат; не умеешь есть/спать, в саду все это делают и тебя заставят и т.д.) - резкие отношения между родителями	
Индивидуальные особенности	Труднее адаптируются: - мальчики	

детей (пол, возраст, темперамент и пр.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дети флегматичного темперамента</li> <li>- дети, вступившие в период кризиса 3 лет</li> <li>- дети, у которых преобладает потребность в эмоционально-личностном общении</li> <li>- соматически ослабленные дети</li> <li>- дети в возрасте от 8 до 18 месяцев</li> <li>- дети, у которых не сформированы элементарные навыки самообслуживания</li> </ul>	
---	---	--

### Система вхождения ребенка в новые условия

**СОВЕТ!!!**  
**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЕЗБОЛЕЗНЕННО АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ И СОВЕТОМ В ДЕТСКИЙ САД!!!**

Вхождение ребенка в новые условия представим в виде ступенек.  
**ВАЖНО!** Без преодоления одной ступеньки нельзя совершить движение вверх.



#### Подсказки маме и папе:

На второй ступени – с первой встречи с воспитателями создавать у ребенка положительный образ встречи с воспитателем. Ваши тревоги и переживания передаются вашему малышу

На третьей ступени – несмотря на то, что ребенок стал частью нового для себя коллектива, другие дети для него не представляют интереса, не стоит ждать, что ребенок будет играть с другими малышами.

## Степени протекания адаптации

Сколько же может продлиться процесс адаптации? Врачи и психологи различают три степени адаптации:

Степень адаптации	Количество дней	Показатели
1. Легкая	1-6 дней	<p>В течение месяца у ребенка у ребенка нормализуется поведение, он спокойно и радостно начинает относиться к детскому коллективу.</p> <p>К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру.</p> <p>Отношения с близкими людьми у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден.</p> <p>Аппетит снижается не намного и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель.</p> <p>Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3 недели восстанавливается.</p> <p>Острых заболеваний не возникает.</p>
2. Средней тяжести	6-32 дня	<p>Сон и аппетит восстанавливается только через 20-40 дней.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- настроение неустойчиво в течение месяца.</li> <li>- значительно снижается активность детей: они становятся плаксивыми, малоподвижными, не стремятся исследовать новое окружение, не пользуются приобретенными ранее навыками речи.</li> <li>- Отчетливо выражены изменения в деятельности ВНС: бледность, потливость, «синяки» под глазами, «пылающие» щеки, могут усиливаться проявления диатеза, может наблюдаться функциональное нарушение стула.</li> </ul>
3. Тяжелая адаптация	32-64 дня	<p>Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой формы адаптации – неадекватное поведение ребенка, которое выражено настолько ярко, что граничит с невротическим состоянием.</p> <p>У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).</p>

Если ваш малыш уже начал посещать детский сад, попробуйте вести дневник адаптации, наблюдая за его состоянием и информацией, полученной от воспитателя. Карта адаптации – приложение 1.

## Новые условия детского сада

### Режим дня и питание

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма. С какими новыми условиями придется столкнуться вашему малышу?

1. Новый режим дня. Для того, чтобы малышу легче было привыкнуть к новым условиям, они должны максимально соответствовать условиям, созданным дома. Для этого мы приводим режим дня группы раннего возраста (от 1 года до 3 лет) детского сада:

#### Режим дня группы раннего возраста

Прием детей, осмотр, беседа о самочувствии, деятельность по интересам, игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.05
Самостоятельная и совместная деятельность	8.05 – 8.20
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические мероприятия	8.20 – 8.30
Завтрак 1	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная двигательная деятельность, подготовка занятию	8.50 – 9.00
Занятие с 1 подгруппой	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность детей	9.10 – 9.20
Занятие со 2 подгруппой	9.20 – 9.30
Самостоятельная и совместная образовательная деятельность	9.30 – 10.20
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические мероприятия	10.20 - 10.30
Завтрак 2	10.30- 10.40
Подготовка к прогулке, культурно-гигиенические мероприятия	10.40- 10.50
Прогулка	10.50- 11.45
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.45 -12.00
Обед	12.00- 12.20
Сон	12.20 –15.20
Постепенный подъем детей, культурно-гигиенические мероприятия, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Игры, подготовка к занятию, самостоятельная и совместная деятельность	15.50 – 16.10
Занятие с 1 подгруппой	16.10 – 16.20
Самостоятельная и совместная образовательная деятельность	16.20 –16.30
Занятие со 2 подгруппой	16.30 – 16.40
Совместная игровая деятельность, культурно-гигиенические мероприятия, подготовка к прогулке	16.40 – 16.55
Прогулка	16.55 – 19.00

Важно отметить, что режим дня детского сада достаточно строгий и четкий, это дает малышам возможность чувствовать себя уверенно, и знать какие процессы будут следовать далее. Это в значительной степени укрепляет нервную систему малыша и делает для него пребывание в группе предсказуемым и понятным.

<b>НАПИШИТЕ РЕЖИМ ДНЯ ВАШЕГО МАЛЫША И СРАВНИТЕ ЕГО С РЕЖИМОМ ДЕТСКОГО САДА</b>	
<b>Проанализируйте, какие основные отличия в режимах вы обнаружили</b>	
<b>ДОМАШНИЙ РЕЖИМ</b>	<b>РЕЖИМ ДЕТСКОГО САДА</b>

2. Питание в детском саду. При поступлении в детский сад у детей очень часто наблюдается снижение аппетита. Учитывая это, родителям совместно с педагогами необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому режиму питания.

#### **Полезные советы**

1. Необходимо узнать режим дня и примерное меню детского сада, который будет посещать ребенок.
2. Режим питания дома, если он отличается, следует постепенно приблизить к режиму питания в детском саду.
3. К моменту поступления ребенка в детский сад очень важно научить его есть самостоятельно.
4. Потребление пищи между основными приемами следует постепенно свести на нет.
5. Если в первые дни посещения детского сада у ребенка все-таки наблюдается снижение аппетита, дома следует готовить для него более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда, включать в рацион кисломолочные напитки, соки, фрукты..
6. Не рекомендуется приучать ребенка к поощрениям в виде сладостей.
7. Родителям следует всегда интересоваться тем, как ребенок ел в течение дня в детском саду.
8. Важно отслеживать меню в детском саду и не дублировать продукты в тот же день за ужином дома.
9. Необходимо проинформировать медицинскую сестру и воспитателей группы о наличии у ребенка пищевых аллергий.
10. Навыки правильного поведения за столом, культуру питания с учетом возраста ребенка необходимо формировать и закреплять дома ежедневно.

**С меню детского сада для детей от 1 года до 3 лет можно ознакомиться [здесь](#)**

<b>ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, С КАКИМИ ПРОДУКТАМИ ИЛИ БЛЮДАМИ ИЗ МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА ЕЩЕ НЕ ЗНАКОМ ВАШ МАЛЫШ</b>

## Помещение и территория детского сада

В детском саду ребенок может столкнуться с огромным количеством новых, незнакомых помещений. Каждое помещение выполняет строго определённую функцию и потребует от малыша выполнения разных задач, с которыми, возможно, он ранее никогда не сталкивался. Давайте вместе отправимся в путешествие по детскому саду и узнаем, что там ждет малыша!

Помещение	Назначение	Что может вызвать тревоги и страхи ребенка
Приемная	Встреча детей и родителей воспитателем Одевание/раздевание на прогулку Информирование родителей через стенды, папки и др	1. Одновременный приход в детский сад нескольких детей. Некоторые малыши могут плакать и создавать тревожную атмосферу. 2. Одевание и раздевание осуществляется в порядке очереди, то есть малыш какое-то время может находиться в уличной или групповой одежде, когда другие дети уже переодеты 3. Ребенка могут просить снять или одеть вещи, положить их в шкафчик. Отсутствие элементарных навыков самообслуживания, так же могут расстроить малыша
Группа	Игры, занятия, совместное и индивидуальное общение со взрослыми и сверстниками	1. Все игрушки и пособия могут брать несколько детей сразу, малыши еще не умеют делиться или играть вместе, поэтому тяжело переживают утрату вещей 2. Занятия, организованные воспитателем, требуют от ребенка минимального сосредоточения и усидчивости. Слишком подвижным детям сложно выдерживать организованные занятия 3. Уровень шума. В группе, где находятся 10,15, а то и все 20 малышей – повышенный уровень шума. Малыши из семей, где в доме низкий шумовой порог (нет других детей, животных, не слушают громкую музыку и т.д.) могут уставать от окружающего шума. 4. В группе всегда установлены правила, которые необходимо соблюдать. Это важно для безопасности, охраны жизни и здоровья детей. Малыши, не приученные соблюдать правила, тяжело переносят необходимость их выполнения
Спальня	Организация дневного сна	1. Сон детей осуществляется в индивидуальной кроватке. Дети, которые спят с родителями или иными членами семьи в одной кровати, долго не могут привыкнуть к новым условиям сна 2. В спальне может быть достаточно светло (не все спальня помещения оборудованы затемнением окон), шумно (некоторые спальни объединены с групповыми помещениями), прохладно (поддерживается температура в соответствии с рекомендациями СанПиН)
Столовая	Организация питания детей, проведение занятий	1. Питание детей осуществляется за детскими столиками и стульями, не оборудованными специальными пристыжными механизмами, как в специализированных стульчиках для кормления детей. 2. Посуда стеклянная, чашки не имеют специальных насадок-поильников, используется глубокая и мелкая тарелка, блюдце для хлеба

		<p>3. Питание осуществляется детьми самостоятельно, при небольшой помощи воспитателя и помощника воспитателя</p> <p>4. Питание не подвергается измельчению в блендере</p> <p>5. Питание вне времени, установленного режимом дня, не допускается</p> <p>6. Питание, принесенное из дома, к использованию в детском саду не допускается</p>
Умывальная /горшечная	Гигиенические процедуры	<p>1. На каждого ребенка выделяется индивидуальный горшок и полотенце</p> <p>2. Мытье рук осуществляется после каждого приема пищи, посещения туалета, прогулки, занятий с использованием красок, пластилина и др.</p>

### Персонал детского сада

Сколько новых взрослых встретит ребенок в группе? Основной персонал группы:



Дополнительно, группу постоянно посещают:

- заведующий
- старший воспитатель
- медицинский персонал
- специалисты (при наличии): педагог-психолог, музыкальный, руководитель, инструктор по физической культуре и др.

## Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?

### Шпаргалка для родителей

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
  - Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
  - Постараться обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
  - Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д.
  - Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;
  - Старайтесь не нервничать, не показывать ребенку свою тревогу. То, что вы переживаете, это естественно, но маленький ребенок еще очень зависим от вашего эмоционального состояния и настроения и будет копировать ваше поведение.
  - В первые дни посещения детского сада дайте малышу с собой любимую игрушку.
  - Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем (если это рекомендует воспитатель), приводить малыша на целый день;
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня детского сада, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку (постараться исключить шумные увеселительные мероприятия, походы в гости, посещение новых мест и др.).
  - Постараться отучить ребенка от грудного вскармливания, использования сосок, бутылочек

**Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.**

**Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!**

## Полезная литература

### Книги для детей

1. Одри Пенн «Поцелуй в ладошке»
2. Фелисити Брукс «Маша и Миша идут в детский сад»
3. Анна Дьюдни «Лама в садике без мамы»
4. Анастасия Ласточкина, Светлана Петрова «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!»
5. Андрей Сметанин «С чего начинается ссора»
6. Серия «Чик и Брики» Шефлер Аксель
7. Громова О.Е. Журнал «Для самых-самых маленьких» «Зайка идет в детский сад»
8. Громова О.Е. Журнал «Для самых-самых маленьких» «Я иду в детский сад»
9. Катажина Козловская «Правила поведения. Идем в детский сад»
10. Зуля Стадник, «Детский сад на колесиках»
11. Анна Анисимова «Один день в детском саду»
12. Татьяна Рабцева «Вовка идет в детский сад»
13. Наталья Карпова «Остановка — детский сад»

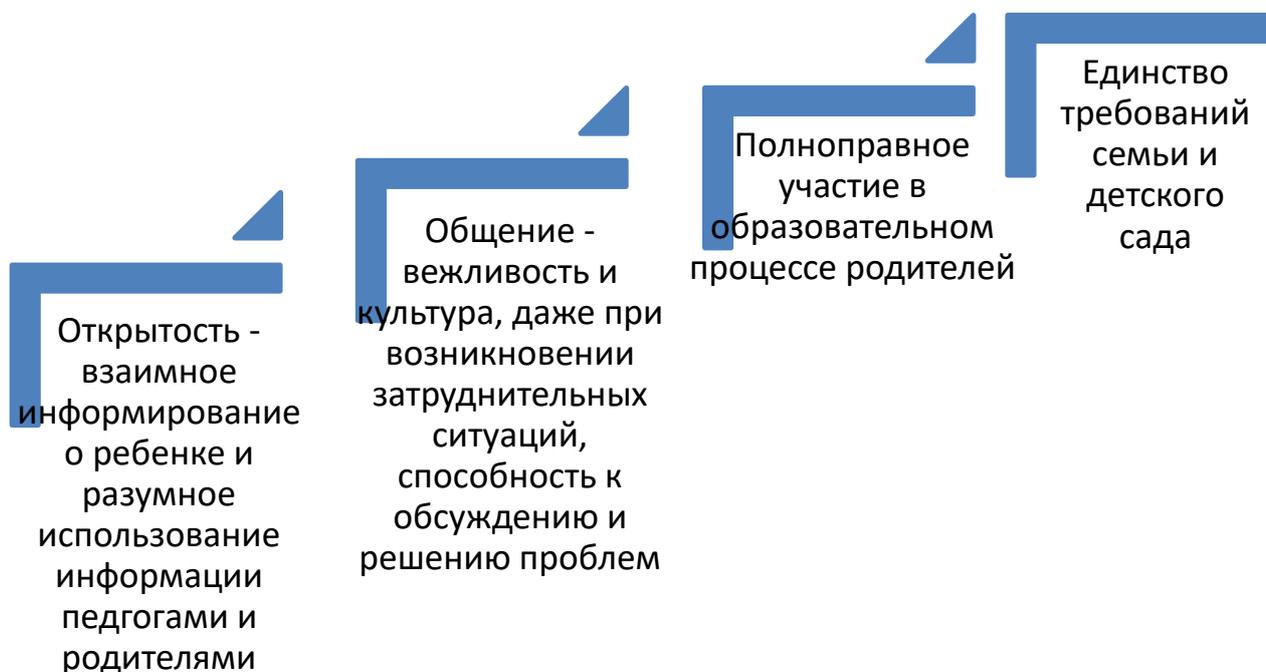
### Книги для родителей

1. Белкина «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»
2. Ульева Е.А. "В детский сад без слёз"
3. Адаптация ребёнка к детскому саду. Советы педагогам и родителям. Сборник
4. Безингер, Васильева: Пора в детский сад! Самоучитель для родителей
5. Лыкова, Файзуллаева: Адаптация к детскому саду детей раннего возраста.
6. Ирина Лапина: Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождения ФГОС ДО
7. К. Овсепян. Я иду в детский сад: Проблемы адаптации
8. Н.Д. Ватутина. Ребенок поступает в детский сад
9. О. Реуцкая. Первый раз в детский сад. Инструкция по эксплуатации

## Эффективное сотрудничество: родитель + воспитатель

### Ступеньки к сотрудничеству воспитателей и родителей

«Будут ли дети в детском саду общительны, активны и спокойны или, наоборот, раздражительны, беспокойны, пассивны, целиком зависит от взаимоотношений, которые установятся у них с воспитателем, от согласованности действий персонала группы и родителей».  
(Н. Д. Ватутина, Р. В. Тонкова-Ямпольская, А. И. Мышкис и др.)



### Практическая работа

Уважаемые родители! Мы предлагаем вам принять на себя две роли: родителя и воспитателя. Попробуйте решить несколько ситуаций, которые могли бы произойти в группе детского сада. Проанализируйте, что вызвало у вас раздражение, а с чем вам было справиться легче. Были ли ситуации, которые могут восприниматься неоднозначно каждой из сторон?

ВОСПИТАТЕЛЬ	РОДИТЕЛЬ
Родитель обращается к воспитателю, попробуйте дать свою рекомендацию: <b>Почему вы уделяете мало времени моему ребенку?</b> <b>Почему вы заставляете его кушать или не следите, чтобы он все съел?</b> <b>Почему вы так мало или так много гуляете с детьми?</b> <b>Моему ребенку не интересно заниматься чтением книг, рисованиям т.д.....Не заставляйте его!</b>	Воспитатель обращается к родителю, попробуйте дать свою рекомендацию: <b>Ваш ребенок совершенно невоспитанный</b> <b>Вы неправильно воспитываете ребенка, делайте вот так</b> <b>Сколько можно опаздывать на завтрак?!</b> <b>На вашем месте я бы...</b>
<b>ОЦЕНИТЕ, МОГУТ ЛИ ТАКИЕ СИТУАЦИИ ПРИВЕСТИ К КОНФЛИКТУ И КАК МОЖНО ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?</b>	

## Страхи родителей и пути их преодоления

Каждый родитель волнуется, сталкиваясь с необходимостью первого расставания со своим малышом. Чего же на самом деле боятся родители и как победить свои тревоги и переживания:

Страх	Пути преодоления
1. Ребенок будет часто болеть	В детском саду, особенно, в адаптационный период, ребёнок болеет, действительно, чаще. Но со временем иммунитет становится сильнее, и заболевания происходят реже и переносятся гораздо легче. Чтобы ребенку помочь в стойкости к инфекциям, уделите внимание закаливанию. В этом хорошо помогут обтирания и умывание холодной водой, ходьба босиком по дому, посещение бассейна. Так же по всем вопросам, касающимся здоровья малыша, можно проконсультироваться с медицинским персоналом детского сада
2. Ребенок будет плакать	Конечно же, в первые дни малыш будет плакать, ведь он привык быть вместе с мамой, а тут приходится расставаться на какое-то время. Но, как правило, дети плачут только первые несколько минут при расставании. Затем они отвлекаются и успокаиваются. И в этом ему поможет воспитатель, который знает, как переключить внимание ребенка и заинтересовать какой-либо игрой. Главное, создавайте позитивный настрой по дороге в детский сад и знайте, малыша там любят и ждут! Не стесняйтесь спрашивать у воспитателя и других сотрудников детского сада все, что вас беспокоит!
3. Ребенка обидят другие дети	Вы привыкли быть рядом с ребёнком и защищать его в любой ситуации. А в детском саду для него начинается новая жизнь: теперь придется самостоятельно выстраивать отношения с другими малышами и учиться постоять за себя. Не переживайте: ведь это ему крайне необходимо. Воспитатель контролирует все ситуации общения малышей и учит их обращаться, не обижая друг друга
4. Ребенок останется без присмотра и случится страшное	В детском саду обязательно соблюдаются все требования безопасности. Дети всегда находятся в поле зрения взрослых. Также детей приучают соблюдать режим и основные правила поведения (например, не выходить из помещения, не залезать на окна и т.д.). Вы можете обсудить меры безопасности с вашим воспитателем, посмотреть помещение, где будет проводить время ваш ребенок и информировать педагогов о имеющихся особенностях в поведении вашего малыша
5. Ребенок приобретет плохие привычки	Специалисты давно уже доказали, что на ребенка гораздо сильнее оказывает влияние домашняя среда, чем детский сад и школа. Даже если ваш сын или дочь принесут какую-то фразу или привычку из группы, не пугайтесь, не найдя поддержки дома, такая привычка быстро исчезнет
6. Ребенок будет плохо есть	Вы всегда сможете обсудить эту ситуацию с воспитателями, попросить внимательно следить за тем, как и что ест ваш ребенок; Во время приёма пищи его могут посадить его рядом с детьми, которые едят быстро и хорошо. Обычно это даёт положительный эффект. Необходимо приблизить рацион ребенка к рациону детского сада, чтобы ребенка не пугало большое количество новых блюд
7. Ребенок будет одет не так, как привык дома	Возможно, первое время вы столкнетесь с тем, что у ребенка не так завязана шапка, заправлена майка или подтянуты колготки. Это не значит, что воспитатели невнимательно отнеслись к процедуре одевания/раздевания ребенка. Детей и родителей в группе много, требования у всех разные, поэтому объясните воспитателю, как бы хотели видеть ту или иную часть гардероба малыша, обязательно

	выслушайте рекомендации педагога, так как многие вещи, действительно очень сложно и долго одевать, учитывая большое количество ребят.
8. Он еще очень маленький	Возможно, произошла ситуация, когда вам приходится отдать ребенка в детский сад раньше, чем вы планировали, и вы считаете, что он еще совсем маленький и не готов к этому. Главное – не испытывайте чувство вины и тревоги! Вы отдаете малыша в надежные руки и, даже, если он еще чего не умеет, воспитатели помогут и научат! Важная задача для вас – работать со своими страхами с помощью самовнушения, успешных примеров других людей и внимательного отношения к потребностям и интересам своего ребёнка. Чем больше вы боитесь и накручиваете себя, тем быстрее можете передать свои страхи малышу, а это лишь негативным образом скажется на адаптации к садику.
9. Ребенка обидит воспитатель	В первую очередь, необходимо как можно больше узнать о воспитателях (и лично, и от знакомых, и из отзывов в интернете), постоянно общаться с ними; Наблюдайте за интонацией и действиями, когда они что-то рассказывают о вашем ребёнке; Спрашивайте у малыша, нравятся ли ему «тёти-воспитатели», кто из них больше? Помните о том, что умеренная строгость всегда лучше попустительства. Если волнения по этому поводу все-таки остаются, а говорить с педагогом не хочется, обращайтесь к администрации детского сада, ситуация будет взята на дополнительный контроль.
10. Ненадлежащие бытовые условия	Познакомьтесь заранее с детским садом и решите, подходят ли данные условия для вашего крохи. Но всё же наличие в садике хороших специалистов и внимательное отношение к детям обычно важнее, чем отсутствие новой мебели, пластиковых окон или собственной прогулочной площадки.
<b>НАПИШИТЕ, С КАКИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ И ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ</b>	

### **Я хочу спросить!**

#### **Самые часто задаваемые вопросы и ответы на них:**

##### **1. Сколько времени длится адаптация у ребенка?**

В случае, если все идет легко и хорошо, полный адаптационный период может занимать 10-15 дней. Адаптация средней тяжести пройдет за месяц, а тяжелая адаптация может длиться от двух до шести месяцев и быть уже опасной для ребенка, которой находится в состоянии постоянного стресса и напряжения. В среднем принято считать, что спустя один-два месяца большинство детей уже полностью адаптированы к детскому саду и могут ходить в него без проблем.

## **2. Влияет ли круг общения ребёнка на процесс адаптации к садику?**

Как правило, чем уже круг общения ребёнка, тем длительнее привыкание к садику. Поэтому имеет смысл ещё до посещения садика заниматься расширением круга общения вашего ребёнка: посещать детские площадки, приглашать и ходить в гости, посещать детские мероприятия и центры игрового развития при дошкольных образовательных учреждениях

## **3. После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?**

Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика. Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается не всегда оправдано. Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств. Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы. То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны родителей могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.

## **4. Можно ли ребёнку дать с собой соску, бутылочку?**

В период адаптации не рекомендуется лишать ребенка привычных ему вещей, особенно тех, которые приносят ему успокоение. Это могут быть пустышки, игрушки, любимая тряпочка или любая другая вещь. Поговорите с воспитателями и обязательно дайте ребенку с собой на первые дни адаптации предметы, которые помогут ему справиться со стрессом и будут напоминать о доме.

## **5. Нужны ли ясли вообще?**

Каждый родитель вправе самостоятельно решать, когда отводить ребёнка в садик и делать ли это в принципе. Адаптация у малышей протекает не просто, так как у них еще нет возможности сделать выводы о том, когда их заберут из детского сада и почему их оставили с чужими людьми. С другой стороны, раннее посещение детского сада, при чётком соблюдении всех рекомендаций, поможет облегчить дальнейший переход в школу, стать ребёнку более самостоятельным. В детском саду созданы все условия для полноценного, всестороннего развития, схожих показателей которого сложно добиться в домашних условиях.

## **6. Когда можно оставить ребенка на сон в детском саду?**

Традиционная схема адаптации выглядит так: две недели с 8.00 до 10.00, две недели с 8.00 до 12.00 и далее ребенок остается на сон. Это очень индивидуальный процесс, воспитатель всегда вам подскажет, стоит ли торопить оставление ребенка на полный день или дать ему немного времени, для того, чтобы чувствовать себя в детском саду спокойно и уверенно.

## **7. Что делать, если ребенок стал вести себя по-другому дома: стал капризным, непослушным, агрессивным, плаксивым, обидчивым и т.п.**

Да, действительно, в первое время могут быть такие реакции. Дело в том, что он сейчас получает очень много новой информации, у него много чувств, с которыми он не справляется. У него появились новые правила, которые он должен соблюдать. Отнеситесь к этому с пониманием и терпением. Не нужно его наказывать, повторно накладывать запрет на проявление чувств. Пусть хотя бы дома с вами он чувствует себя безопасно. Позвольте ему выплеснуть все чувства в приемлемой форме: в игре.

### **8. В чем причина того, что ребенок отказывается есть в детском саду, хотя дома он ест сам?**

Дети очень трудно переносят в новую обстановку свои навыки и знания. Стресс ещё более усугубляет ситуацию. Поэтому, поступив в детский сад, малыши часто «забывают», что они умеют кушать сами. Это пройдет как только малыш познакомится с детским садом и убедится в его безопасности.

### **9. Как маме справиться с собственными чувствами после расставания с ребенком в детском саду?**

Ваши чувства понятны! Вы еще никогда не расставались с ребенком, не знакомы с воспитателями и детьми, не знаете, как будут выглядеть кровати, стул, стол, игрушки, которые теперь будут окружать вашего малыша. Но сейчас, вы главная поддержка и опора вашего ребенка в преодолении новой и такой важной ступеньки жизни. Покажите ему, что в детском саду хорошо, его никто не обидит, он увидит и узнает много нового. Обсудите все, что вас беспокоит с воспитателями и администрацией детского сада, оцените свободное время, которое у вас появится, пока малыш под присмотром профессионалов. Ваши переживания будут передаваться ребенку и сделает его адаптацию к детскому саду сложнее.

### **10. Стоит ли уходить в тот момент, когда ребёнок рыдает в раздевалке, а воспитатели уверяют, что через минуту он уже перестанет так себя вести?**

Да, родителям нужно уйти. Ребенку очень трудно расставаться с вами, при этом, дети обладают очень быстрой сменой эмоций и, действительно, способны моментально успокоиться в группе, увидев игрушки, воспитателя и других детей. Долгие проводы в раздевалке только усилят горе от расставания с вами и могут довести ребенка до состояния истеричного плача. Помните, если ребенку будет очень тяжело или он будет плохо себя чувствовать, вам обязательно сообщат об этом воспитатели.



