



**Федоренко Анна Валеріївна**

**Практичний психолог ДНЗ «Теремки»**

**Стаж роботи 4 роки.**



### **АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО ДИТЯЧОГО САДКА**

Цей процес триває в одних малюків довше, в інших – швидше. Усе залежить від особливостей дитини. Однак те, що дитину потрібно адаптувати до нового соціального режиму – твердження однозначне.

Першочергова порада: мамам, які записали малюка у дошкільний заклад, краще не поспішати з виходом на роботу, адже ще невідомо, чи адаптується дитина до нових умов. Окрім того, спілкування зі значно більшою кількістю людей, ніж раніше, може призвести до того, що малюк почне частіше хворіти. Це тимчасове явище, але деякий час воно не даватиме увійти у нормальний робочий режим.

Необхідно також визначитися, у якому віці найкраще віддати малюка вихователям і помічникам вихователя. Дитячі психологи стверджують, що у віці двох-трьох років адаптація у малюка проходить більш плавно, психологічно він уже готовий до соціальних відносин з ровесниками. По-перше, малюк вже починає говорити і потребує співрозмовників, краще розуміє інших і краще висловлює свої почуття словами. У результаті він вчиться будувати відносини не тільки з близькими людьми, а й з чужими дорослими. Дитина може сказати про свої відчуття і не відчуває сорому від випадкових невдач. З ним легше всього налагодити контакт чужій людині. Трирічна дитина отримує задоволення від гри з однолітками, взаємодіє, тому що вчиться елементарним прийомам спілкування.

Але всі ми є особистостями, тому нові умови для деяких дітей можуть виявитися складними. Часто буває так, що малюк плаче і впирається. У такому випадку краще зробити перерву на декілька днів і не ламати дитячу психіку.

Батьки повинні готувати дитину до змін. Основні моменти, на які варто звернути увагу:

1. Розкажіть дитині, що таке дитячий садок, навіщо туди ходять діти, чому ви хочете, щоб малюк пішов в дитячий садок. Відведіть його туди, щоб він уявляв, що це таке.
2. Коли ви йдете повз дитячий садок, з радістю нагадуйте дитині про те, як йому пощастило – восени він зможе сюди ходити. Розповідайте рідним і знайомим в присутності малюка, що пишаєтеся своєю дитиною, – адже її прийняли у цей заклад.
3. Поговоріть з дитиною, як з дорослим. Поясніть, що вона буде ходити в садок, де багато дітей, з якими можна бавитися, і що там є багато нових і цікавих іграшок.
4. Розкажіть малюку, що «дорослі тьоті», з якими він там зустрінеться, також будуть бавитися з ним, а також - співати й танцювати з ним, читати книжки, розповідати казки і завжди у всьому допоможуть.
5. Скажіть, що тепер вранці вся родина буде відправлятися на роботу: тато – на свою роботу, мама – на свою, старший брат або сестра – до школи, а він – у дитячий садок, а після роботи мама або тато прийдуть за ним і заберуть додому.
6. Ознайомтеся з майбутньою вихователькою, помічником вихователя. Обов'язково скажіть вихователю, а краще залиште йому письмову пам'ятку, в якій перерахуйте: страви, продукти і ліки, що викликають алергію; номери телефонів для зв'язку з вами в екстрених випадках.
7. Детально розкажіть дитині про режим дитячого садка: що, як і в якій послідовності, він буде там робити. Чим докладніше буде ваша розповідь – тим спокійніше і впевненіше почуватиме себе ваш малюк, коли піде в дитячий садок. Коли дитина бачить, що очікувана подія відбувається так, як було заздалегідь обіцяно, – вона почуватиме себе впевненіше.
8. Поступово, протягом літа, влаштовуйте режим дня дитини подібний до режиму у дитячому садку, особливо якщо це стосується раннього вставання – не пізніше 7.30 ранку. Після обіду ваш малюк повинен спати не менше однієї години або хоча б полежати з іграшкою. Вкладати дитину спати слід не пізніше 21 години.
9. Корисно навчити користуватися горщиком. Відучити його від їжі із пляшечки. Постарайтеся навчити малюка самостійно їсти ложкою і пити з чашки.
10. Поговоріть з дитиною про труднощі, які можуть виникнути у нього в дитячому садку. Обговоріть, до кого в цьому випадку він зможе звернутися по допомогу, і як він це зробить. Наприклад: «Якщо ти захочеш пити, підійди до вихователя і скажи: «Я хочу пити», і вихователь дасть тобі води. Якщо захочеш в туалет, скажи про це вихователю або няні.

11. Не створюйте у дитини ілюзій, що все буде виконано на його першу вимогу і так, як він хоче. Поясніть, що в групі буде багато дітей і іноді йому доведеться почекати своєї черги. Ви можете сказати малюкові, що вихователь не зможе допомогти одягтися відразу всім дітям, тому доведеться трохи почекати.

12. Навчіть дитину знайомитися з іншими дітьми, звертатися до них по імені, просити, а не забирати іграшки, у свою чергу, пропонувати іграшки іншим дітям.

13. Познайомтеся з іншими батьками та їхніми дітьми. Називайте інших дітей у присутності вашого малюка по іменах. Запитуйте його думку про нових друзів.

14. Вводити дитину в нову ситуацію треба поступово. У перші дні побудьте з ним якийсь час в дитячому садку, не йдіть відразу. А, прощаючись, обов'язково скажіть, що повернетесь за ним. Як правило, багато дітей через кілька днів звикають до нових умов.

15. Коли ваш син або дочка вперше відправляться в садок, не забудьте дати йому з собою свою улюблену іграшку: звична тепла річ, що пахне будинком, буде діяти на малюка заспокійливо, це для нього частинка дому, частинка безпеки.

16. Не забудьте так розпланувати свій час, щоб повністю звільнити собі першу пару тижнів, щоб зі свого боку допомогти дитині плавно пройти адаптацію в садку.

17. На перших порах намагайтеся приділяти своїй дитині потрібну увагу вдома і на прогулянках, нагадуйте ввечері йому про садок, про вихователів. Найголовніше – не бійтеся сліз дитини, адже він поки не може реагувати інакше! Багато мам не може стримати власних емоцій, коли дитина плаче, однак краще їх не показувати або довірити татові відвести дитину в садок.

18. Постарайтеся бути терпимими в період адаптації дитини до дитячого садочку, не шкодуйте часу на емоційно-особистісне спілкування з дитиною, заохочуйте відвідування дитячого садка дитиною. Пам'ятайте, що дитячий садок – це перший крок у суспільство, імпульс до розвитку знань дитини про поведінку в суспільстві.



## Заповіді батьківства



Одвічне питання турбує не одне покоління батьків:»Як виховувати дитину?», «Що робити, щоб вона виросла доброю людиною, щоб змогла віддавати людям те, заради чого прийшла у цей світ?»

Сучасна психологічна наука об'єднала ряд цінних настанов, порад, правил поведінки батьків у своєрідний комплекс любові, якого повинні дотримуватись ті, кому Богом призначено плекати найдорожчий скарб – їхніх дітей.

### **1. Любіть свою дитину !**

Приймайте її такою, якою вона є, тому що це Ваше творіння. Не ображайте і не принижуйте її, не розхитуйте її віри у себе, не завдавайте болю несправедливими покараннями, не відмовляйте у своїй довірі, дайте їй привід любити Вас.

### **2. Оберегайте своє дитя !**

Захищайте дитину від фізичних та душевних небезпек, навіть якщо необхідно пожертвувати власними інтересами і ризикувати своїм життям. Не зважайте ні на що, коли Вашій дитині щось загрожує.

### **3. Будьте позитивним прикладом у всьому для своєї дитини!**

Прищеплюйте повагу до духовних цінностей свого народу і самі живіть дотримуючись його традицій. Ставтесь до дитини з великою відповідальністю. Їй потрібне таке домашнє вогнище, де сім'я дружна, де шанують і люблять один

одного, де підтримують тісні і щирі взаємини, де панують чесність, справедливість, скромність і гармонія у всьому.

#### **4. Грайте зі своєю дитиною !**

Віддавайте дитині стільки часу, скільки необхідно для її розвитку, менше зважайте на власні інтереси, бо інтереси дитини водночас і Ваші. Грайте з нею так, як їй подобається, приймайте серйозно її гру, світ її уяви. Багато розмовляйте з дитиною, не відвертайтеся, коли вона щось говорить : може саме в цю мить вона довіряє Вам найбільшу таємницю свого життя.

#### **5. Працюйте зі своєю дитиною !**

Допомагайте дитині, коли вона намагається взяти участь у якійсь конкретній справі ( у прибиранні квартири, приготуванні їжі, догляді за рослинами у приміщенні чи на городі). Коли підросте, залучайте потроху до спільної праці з людьми і для людей. Не хвилюйтесь і не переживайте, що дитина втомиться від роботи, бо для неї праця з дорослими – це погляд у майбутнє.

#### **6. Дозвольте дитині набувати самостійного життєвого досвіду !**

Дитина сприймає і визнає лише ті враження, які відчула і пережила самостійно, а Ваш власний життєвий досвід ( хоч як це не прикро ) часто-густо не значить для неї нічого. Тож дайте їй можливість самостійно «наповнювати свою скриню досвіду», навіть якщо існує певний ризик. Надмірна опіка і тепличні умови життя можуть виплекати «соціального інваліда».

#### **7. Показуйте дитині можливості людини і її волі !**

Розкривайте перед дитиною чудові можливості розвитку й самоствердження людської особистості відповідно до її особливостей та рівня обдарованості. *Водночас* показуйте на прикладах, що кожен повинен визнавати норми співжиття з іншими людьми і дотримуватись їх у сім'ї, колективі, суспільстві.

#### **8. Привчайте дитину бути слухняною !**

Спостерігайте за поведінкою дитини і спрямовуйте її так, щоб учинене нею не завдавало шкоди а ні їй самій, а ні будь-кому з оточуючих. Не залишайте поза увагою ситуації, коли вона «не зовсім належно» поводить себе у Вашій присутності, зауважте і поясніть, чому потрібно чинити саме так, а не інакше, - для неї це буде наукою.

## **9. Реально оцінюйте можливості своєї дитини !**

Очікуйте від дитини лише таких думок та оцінок, на які вона здатна на даному етапі свого розвитку і які може підказати її власний соціальний досвід. Пройде немало часу, поки вона навчиться орієнтуватися у складному світі, що її оточує. Допомагайте дитині скільки зможете і вимагайте від неї власної думки чи самостійного висновку лише з врахуванням реалій її вікового розвитку та вже набутого соціального досвіду.

## **10. Допомагайте дитині набувати позитивних вражень !**

Дитина, як і дорослий, «живиться» різними враженнями, які знайомлять її з довкіллям та життям інших людей. Дбайте про те, щоб вона бачила, чула й відчувала якомога більше цікавого для себе, щоб збагачувалась корисними знаннями і добрими почуттями, які залишатимуть у її пам'яті вартісні спогади.