

## **Помилки батьків при адаптації дитини до дитячого саду**

Через ці помилки у малюка, як правило, формується негативне ставлення до садочка, підвищується тривожність, і адаптація затягується на довгі місяці. Про ці помилки важливо знати, щоб їх не робити і не нашкодити своєму малюкові.

### **Помилка №1 «Зникнення мами»**

Коли мама приходить з дитиною в дитячий сад вперше, малюк часто розслаблений і зацікавлений тим, що бачить. Як ми знаємо, увагу маленької дитини легко привернути чимось новим і цікавим. Мама дуже рада, що дитина захопилася грою, і тихесенько, щоб його «не тривожити», збігає, не попрощавшись з дитиною і не повідомивши йому, що уходить.

### **Помилка №2 «Тривале перебування»**

Деякі батьки вважають, що дитину краще відразу ж залишити на півдня або цілий день, щоб вона швидше звикала до дітей і вихователя.

### **Помилка №3 «Швидкі збори»**

Так як батькам шкода будити малюка і хочеться, щоб він поспав якомога довше, його будять практично «впритул» до часу, коли вже потрібно виходити в садок.

### **Помилка №4 «Неправильний режим дня»**

Багато батьків не замислюються над тим, наскільки режим дня дитини відповідає тому режиму дня, якій потрібно буде дотримуватися, коли дитина буде відвідувати дитячий сад.

Більше консультацій на сайті ЗДО:

[dnz430dzc@mail.ru](mailto:dnz430dzc@mail.ru)

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ БЛОГ**

А також можна перейти за QR кодом

Для зчитування QR коду - наведіть камеру на QR код, відскануйте його і на Вашому телефоні відкриються корисні послання.



**Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №430 Шевченківського району Харківської міської ради»**



**Порадник для батьків щодо адаптації дітей до дошкільного закладу**

**Автор-укладач  
Практичний психолог  
Колеснік Н.М.**

## **Чому підготовка до дитячого садка - це важливо?**

Батькам важливо зрозуміти, чому дитячий садок викликає в дитини занепокоєння та чи нормально це. Перш за все, маленькі діти часто бачать у батьках джерело безпеки. Це показують численні дослідження дитячих психологів. У дітей є особливий механізм прихильності. Він полягає в тому, що під час взаємодії з батьками у них виділяється «гормон радості» окситоцин, це зміцнює зв'язок і зменшує занепокоєння. Коли ми віддаємо дитину в дитячий садок, ми вимагаємо від неї покинути свою зону комфорту й вирушити в невідоме. Це викликає в неї занепокоєння.

Навіть якщо дитина спочатку не залишається в дитячому садку весь день, вона зіштовхується з невідомими раніше труднощами. До неї висуваються нові соціальні вимоги в групі, де менше дорослих і більше однолітків. Вона змушена освоювати новий простір і підлаштовуватися під новий розпорядок. У неї з'являється багато нових занять, які вимагають уваги й концентрації. Дитині буває надзвичайно важко пристосуватися до таких умов.

Дитині простіше адаптуватися в дитячому садку, якщо в одну групу з нею ходять однолітки, яких вона вже знає: двоюрідні брати чи сестри, сусідські діти тощо. В іншому випадку їй доводиться заводити нових друзів, що ще більше ускладнює її адаптацію до нових умов.

Однак не варто надто хвилюватися. Дитина почувається в безпеці поряд з вами, а значить, ви можете допомогти їй звикнути до дитячого садка.

## **Прийоми, які допоможуть дитині адаптуватися**

Рішення про те, що малюк буде ходити в ясла, приймається заздалегідь, тому у батьків буде час на те, щоб підготувати малюка і прищепити йому мінімально необхідні навички. Підготовка необхідна хоча б для того, щоб серед інших дітей ясельної групи малюк відчував себе впевненіше, не панікував в новій для себе обстановці без мами і адаптувався як можна швидше.

### **\* Поговоріть з дитиною про нові обов'язки**

За кілька тижнів до того, як дитина піде в дитячий садок, почніть привчати її до нового розпорядку (наприклад, установіть бажаний час для сніданку та сну). Для маленьких дітей важливий звичний режим, і однією з головних труднощів, з якими зіштовхується дитина в дитячому садку, є необхідність підлаштовуватися під новий розпорядок.

### **\* Покажіть дитині дитячий садок і допоможіть їй адаптуватися**

За тиждень до початку занять відвідайте разом з дитиною дитячий садок і познайомтеся з вихователем.

### **\* ритуал прощання**

Коли ви приводите дитину в дитячий садок, кожного разу говоріть, що ви заберете її ввечері. Завжди перед відходом підбадьорюйте її й бажайте доброго дня.

## **Що повинна уміти дитина до 1,5–2 років для відвідувань ясель в дитячому садочку.**

Після того як дитині виповниться рік, цілеспрямовано починайте прищеплювати їй:

- елементарні гігієнічні навички;
- вміння користуватися під час їжі ложкою, пити з чашки;
- прагнення до самообслуговування;
- навички усного спілкування.

Після року поступово відмовляйтеся від використання памперсів – дитина повинна навчитися ходити на горщик або на унітаз, обладнаний спеціальним дитячим сидінням.