

# Адаптація до дитячого садка: 14 порад для батьків майбутніх вихованців

Дитина вперше йде до дитячого садка. Усі батьки хочуть, щоб ця подія пройшла легко, спокійно, без криків і плачу. Але так буває рідко. Діти перші кілька днів чи тижнів плачуть, не хочуть відпустити маму. І в цьому немає нічого дивного. Для дитини початок відвідування дитячого садка — це стрес. І завдання дорослих — максимально його пом'якшити, аби уникнути неприємних наслідків





## ЧАС «Х»

Заплануйте розпочати відвідувати дитячий садок у теплу пору року, коли діти більшість часу проводять на прогулянці. Так дитина легше адаптується, оскільки рухливі ігри на свіжому повітрі та ігри з піском нагадують звичні умови її повсякденного життя.



## ХАРЧУВАННЯ

## РЕЖИМ ДНЯ ТА

---

Почніть заздалегідь готувати дитину до зміни режиму й раціону харчування. За кілька тижнів до знакової події почніть поступово привчати дитину до режиму, який встановлено в дитячому садку й уведіть у її раціон страви, які там готують. Так мінімум на два стресових моменти стане менше. Дитина має звикнути прокидатися зранку, наприклад, о 7:00, спати вдень із 13:00, снідати й обідати приблизно в той самий час, що й у дитячому садку.



## НАВИЧКИ САМООБСЛУГОВУВАННЯ

Навчіть дитину одягатися, роздягатися, їсти ложкою. Привчіть до горщика. Тоді вона комфортніше і впевненіше почуватиметься серед однолітків, які вміють робити це самостійно.



Якщо ви віддаєте дитину в дитячий садок у дуже ранньому віці (рік-півтора), то ці навички ще не сформовані на достатньому рівні. Тож заохочуйте дитину намагатися самостійно одягатися чи їсти, а також навчіть просити про допомогу дорослого.



## ПОЗИТИВНА УСТАНОВКА НА ДИТЯЧИЙ САДОК

Не лякайте дитину дитячим садком. Фрази «Заспокойся, бо відведу в дитячий садок», «От підеш у дитячий садок — побачиш» сформують у дитини установку на те, що там погано і його варто уникати всіма силами. Не використовуйте фрази, які містять негатив для дитини, як-от: «А в садочку тобі доведеться таке їсти!», «От підеш у дитячий садок — муситимеш ділитися з дітками!».

Розкажіть дитині про власні позитивні враження від дитячого садка. Гуляйте біля нього, спостерігайте за дітьми на ігровому майданчику, коментуйте все, що побачили.



## ПРАВДА — ОСНОВА КОМУНІКАЦІЇ

Не обманюйте дитину! Говоріть так, як є. Не варто дуже розхвалювати дитячий садок, щоб потім дитина не розчарувалася. Інформуйте дитину, наприклад, так: «Ти прийдеш у групу, де багато діток. Спочатку ти нікого не знатимеш, але вихователь допоможе подружитися з ними. Вам буде весело гратися разом!», «Тобі доведеться бути в дитячому садку без мами. Я теж сумуватиму за тобою, а ввечері обов'язково за тобою прийду!»



## САМОСТІЙНІСТЬ

Навчіть дитину гратися іграшками самостійно, спокійно відпускати маму. Аби сформувати в дитини необхідний життєвий досвід, частіше залишайте її на одну-дві години з іншими дорослими: татом, бабусею, нянею.



Діти, які ніколи не розлучалися з мамою, так само, як і ті, в яких був невдалий досвід такого розлучення, довше адаптуються до дитячого садка.



## НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ

Заохочуйте дитину ділитися іграшками; просити, а не забирати бажану іграшку; звертатися із проханням до дорослого. Ці навички знадобляться їй у дитячому садку з першого дня.

За можливості відвідуйте центри чи групу розвитку дітей раннього віку, щоб дитина звикла до дитячого колективу, необхідності слухати і чути дорослого, організованої діяльності — занять.



## КОМУНІКАЦІЇ

## ПРАВИЛА

Спілкуйтеся з вихователями доброзичливо, з повагою. Дитина уважно стежить за вашими емоціями, реакціями, поведінкою. Вона ставиться до інших людей так, як ви ставитеся до них. Дитина має одразу відчутти і зрозуміти, що вихователь — це «добра тьотя», бо мама з нею привітна.





## ПРОЩАННЯ — НЕ ВТЕЧА

Обов'язково прощайтеся з дитиною, не тікайте, залишаючи її. Дитині набагато легше зрозуміти, що мама йде і скоро повернеться, ніж збагнути, куди мама раптово поділася. В останньому випадку дитина може подумати, що мама покинула її і більше ніколи не повернеться. Тоді й починаються сльози, переживання, істерики, небажання відпустити маму навіть на мить.



Це стосується не тільки дитячого садка, а й будь-яких моментів розлучення.



ПОГАНІ

## ЗВИЧКИ

Якщо ваш малюк смокче соску, палець чи має ще якусь звичку, не намагайтеся відучити від неї паралельно зі вступом до дитячого садка. Так ви додаєте ще один стрес дитині. Зачекайте, поки дитина адаптується до нових умов, відтак змінійте звичку. А ліпше відучіть від поганої звички заздалегідь.



## ЛЮБОВ МАМИ — НАЗАВЖДИ

Дитині, яка почала ходити в дитячий садок, невтомно демонструйте свою любов: приділяйте більше уваги, тепла, ласки, частіше обіймайте, більше часу проводьте разом. Так ви компенсуєте їй відчуття нестачі мами протягом дня. А головне — переконаєте, що мама продовжує любити, а не «покидає» в дитячому садку, бо більше не любить.



## ПРОЩАННЯ

БОЛЮЧЕ

Якщо дитині складно розлучатися з мамою, нехай до дитячого садка її відводить тато або бабуся.  
Хоча б на початку адаптаційного періоду.



## ТРИВОЖНІ ПЕРЕЖИВАННЯ

Не ходіть навколо садочка, не заглядайте у вікна, не стійте під дверима групи, аби дізнатися, що там відбувається. Дитина відчуває вашу тривогу! Вона починає сама боятися і думати, що в дитячому садку з нею може трапитися щось неприємне. Для такої дитини період адаптації може не закінчуватися дуже довго — поки мама не заспокоїться і не відпустить переживання.



ДИТИНИ

ПОЧУТТЯ

---

Відмовтеся від нотацій, агресивних переконань... Якщо дитина плаче в дитячому садку, сумує за мамою, ніколи не забороняйте їй проявляти свої почуття. Не намагайтеся переконати дитину, що її почуття марні. Прийміть їх, покажіть, що ви розумієте, що це нормально так відчувати. Скажіть: «Так, я бачу, ти дуже сумував/сумувала!», «Тобі було сумно, лячно...»

Адаптуйтеся легко!

**Примітка.** Пам'ятку підготувала дитячий практичний психолог **Ольга Крамаревич**, Луцьк