

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ по адаптации детей к детскому саду

При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. Для ребенка непривычно все: разлука с мамой, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены. Поэтому важно, чтобы адаптация была плавной и мягкой.

Средняя продолжительность периода привыкания ребенка к детскому саду – 1-1,5 месяца. Это не простой и чрезвычайно важный в жизни ребенка период.

Случается, что ребенок и не плачет и явно никак не выражает негативные эмоции, но выглядит подавленным, не играет со сверстниками. Состояние такого ребенка должно тревожить не меньше, чем состояние плачущих детей. Ребенок, плохо привыкающий к саду, не обязательно демонстрирует это явным образом. Самая распространенная форма пассивного сопротивления – частые простудные заболевания.

Есть и другие моменты, на которые обязательно нужно обращать внимание: это сон, аппетит, поведение ребенка после сада. В первое время после начала посещения сада снижение аппетита, трудности с засыпанием и даже плач по ночам, домашние капризы и несколько сниженное настроение – считается нормальной реакцией ребенка на изменившиеся условия жизни. Но, если спустя 1,5 мес. положение дел не улучшится, можно говорить о том, что ребенок плохо адаптируется к детскому саду. В этом случае необходима поддержка психолога.

Как готовить ребенка к поступлению в детский сад

○ Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, **создать у него положительную установку на детский сад**. Здесь помогут любые приемы:

1. Ни для кого, ни секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад, честно отвечая на все его вопросы. Рассказ должен содержать как положительные, так и отрицательные моменты (например, рассказать малышу о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском садике придется спать днем и т.д.);

2. Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике.

3. Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.

4. Расскажите своему ребенку, как Вы сами ходили в детский сад, что Вам там нравилось и как Вы проводили время.

5. Чаще гуляйте около Вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.

○ Следующим, не менее важным критерием успешной адаптации является – **формирование у ребенка чувства уверенности в окружающем**.

1. Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

2. Учите ребенка объективно выражать свои чувства и желания. Здесь нужно делать акцент на то, что в группу ходит много детей и каждый со своими чувствами и

желаниями. Объясняя нормы и требования общества, Вы способствуете более успешному процессу социализации малыша.

3. Личным примером учите ребенка общаться, знакомится с другими детьми. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой, подойди и скажи: «как тебя зовут?»».

4. Очень хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребенок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, палочку или, например камешек) не отказывайте ему в этом.

- Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада.

- Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).

- Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.

- Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

- Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров.

- Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)

- Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно.

- Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. Это можно сделать, приходя во время прогулки группы, там условия приближены к условиям детской площадки во дворе и ребенок сможет спокойнее познакомиться и с воспитателем и с детьми.

Правила поведения взрослых в период адаптации

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.

- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

- Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.

- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

- Будьте терпимее к капризам.

- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.

- На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдерживать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

Помните, что детский сад - это первый шаг ребенка в общество!

Уважаемые родители! Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.

Мамина страничка

Адаптация мамы

О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама ребенка подвергается сильному стрессу.

Ведь еще недавно Вы с малышом были единым целым, а теперь его нужно отпустить в социум. Это проблема отделения как ребенка от мамы, так и мамы от ребенка. И пока Вы не будете готовы отпустить ребенка, ребенок тоже не сможет от Вас отделиться. Ведь если маме плохо, если она тревожится, малыш это чувствует и, конечно же, не хочет доставлять маме неприятности, поэтому может не захотеть посещать садик, «болеть» на садик и т.п.

Каждый возрастной кризис ребенка связан с тем, что он становится все больше самостоятельным и независимым, чаще всего дети начинают посещать детский сад в период кризиса 3х лет. Это еще один возраст, когда нужно помочь ребенку стать более целостной и самодостаточной личностью.

Уходя - уходи!

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель. Уходя - уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Первые дни могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери - жалость и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справиться с таким состоянием? Будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги.

Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Вы быстро заметите положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится одеваться и обуваться самостоятельно. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш ребенок вырастет.

Техника расставания

Вы оставляете в яслях встревоженное, а то и ревущее чадо. Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит? Ни так, ни эдак. С ребенком обязательно надо попрощаться, но прощание должно быть как можно более кратким и приятным. Если вы станете уговаривать малыша отпустить вас, он только расплачется, если же вы уйдете, не сказав ни слова, это может вызвать еще более сильный стресс.

Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи особые словечки, объятия - то, что действительно понравится малышу, - привнесут позитивные моменты в ваше прощание с ним

Выберите удобные точки отсчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать малышу, что вы вернетесь не в пять часов, а после «тихого часа» или перед обедом.

Помните, основная задача нас, взрослых – сделать так, чтобы ребенок в дальнейшем смог жить самостоятельной и счастливой жизнью!