Консультация для родителей на тему:

«Первые недели в детском саду: помогаем ребенку освоиться».



Начало детсадовской жизни — всегда стресс. И не только для детей, но и для родителей — им предстоит пережить адаптацию ребенка к новым обстоятельствам. Задача мамы и папы — поддержать ребенка в это время, не перегружать его, действовать твердо и последовательно и, главное, передать ребенку свою уверенность в том, что все очень скоро наладится.

Поиграйте в «детский сад» Плач, который разрывает сердце, — немало родителей могут рассказать о горестных воплях ребенка, который впервые остался в детском саду. Чтобы облегчить ребенку адаптацию, педагоги и психологи советуют заранее сформировать у него положительный образ того места, куда дети уходят каждый будний день. Поиграйте с ребенком в «детский сад». Плюшевые игрушки могут превратиться в детей из группы, ваш малыш — в воспитателя. Расскажите ему об интересных играх, новых игрушках, которые его ждут, о новых друзьях и прогулках на большой новой детской площадке. Посмотрите вместе с ребенком мультики, где действие происходит в садике, почитайте книги об этом.

Приучайте ребенка к детсадовскому режиму Попробуйте заранее приучить сына или дочь к режиму дня, как в садике. Будите его примерно в одинаковое время, кормите завтраком. Если ребенок привык вставать поздно, а ему внезапно придется каждое утро рано вставать и идти в незнакомое место, это однозначно станет стрессом. Порой малышам трудно засыпать днем в детском саду, если дома они к этому не привыкли. Заранее подготовьте ребенка к этому. Можно попробовать ложиться спать вместе с ним, соблюдая тишину и обещая отличное настроение и прогулку после пробуждения.

Первые дни в детском саду В первые дни специалисты рекомендуют отводить детей в садик только на 1-2 часа. Это этап привыкания к новому миру. Через несколько дней время пребывания в саду можно продлить до 3-4 часов — и забирать ребенка до дневного сна. Когда ребенок освоиться, оставляйте его на все большее время (его можно увеличивать небольшими порциями день за днем). Но не забудьте обсудить это с воспитателем, чтобы не возникло конфликтов.Опытные родители свидетельствуют, что легче всего адаптация к саду проходит летом, когда в группах меньше детей. В это время воспитатели могут уделять больше внимания каждому ребенку.

От чего зависит привыканиеПо мнению специалистов, в среднем срок адаптации к детскому саду у трехлетних детей длится 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Чем старше ребенок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Но это средние данные, конечно, привыкание зависит от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий в детском саду. Труднее адаптируются дети с ослабленным здоровьем, которые быстро устают от шума, плохо засыпают и едят. Непросто приходится детям, которые пока мало что умеют сами. Им бывает тяжело о себе позаботиться самостоятельно — одеться, например.

Ограничивайте нагрузку на нервную систему Во время адаптации к детскому саду постарайтесь ограничивать нагрузку на нервную систему ребенка. Хорошо бы ему меньше смотреть телевизор, не появляться на шумных, многолюдных мероприятиях, пораньше ложиться спать. Проводите больше времени с малышом, который начинает ходить в садик, в спокойных играх, за чтением книг.Ни в коем случае не пугайте ребенка детским садом (будешь плохо себя вести, пойдешь в сад): никто же захочет по доброй воле идти в то место, которое воспринимается как угрожающее. Но и создавать иллюзию сказочной и невероятно интересной жизни в детском саду тоже не стоит. Отношение должно быть спокойным и «рабочим».

Он сразу начал болеть

Порой дети, которые недавно переступили порог детского сада, начинают болеть. Это нормально — так организм адаптируется к незнакомым микроорганизмам, новым для себя микробам и вирусам.
Однако может быть так, что малыш совсем не готов к детскому саду, никак не может привыкнуть, как вы ни стараетесь. Болезнь в таком случае похожа на реакцию организма на большой стресс. Стоит в этом случае на время забрать ребенка из детского сада.

Типичные ошибки родителей

- Непоследовательность родителей; в их отношении к детскому саду нет системы: сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, плохая погода. Ребенок сложнее привыкает к новой жизни при такой переменчивости.
- Внезапное исчезновение матери при прощании. Чтобы избежать слез и стресса при расставании, мать исчезает то во время завтрака, то во время прогулки. В результате возникает недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Правильнее будет придумать ваш личный ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.
- Несоответствие питания. Некоторые родители и в три года продолжают кормить детей «баночным» детским питанием. Ребенку, получающему дома только протертую пищу, будет трудно жевать в садике. А если он привык к макаронам и пельменям, вряд ли ему понравится обычные для детских садов овощное рагу и запеканки.
- Разные привычки и требования дома и в детском саду. Например, кормление дома перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Если ребенка дома укачивают, воспитателям будет трудно его уложить спать в тихий час.
- Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, ребенка в садик водит няня, которая заинтересована в том, чтобы продолжать работать в семье полный день. Или бабушка, сопровождая ребенка, внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик и сама желает заботиться о внуке.
- В посещении сада нет необходимости. Родители сомневаются, а ребенок использует их сомнения, чтобы не пойти в садик. Случается, что мама на самом деле не представляет себе, чем себя занять, если ребенок будет в саду, и бессознательно рассчитывает, что тот останется дома. Если мать работает, дети адаптируются легче.
- Родители не готовы выносить негативную реакцию ребенка. Они испытывают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Плач при адаптации — это нормально; нужно дать ребенку возможность погоревать, пережить потерю постоянного общения с близкими и радостей домашней жизни и привыкнуть к новому режиму и новой обстановке.
- В любом случае, сохраняйте спокойствие. Волнение родителей всегда передается детям. Помните: если подготовиться, то ребенок рано или поздно привыкнет к садику, и впоследствии будет вспоминать о нем с радостью.