

Памятка для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду»

Пигорева Ж.А., педагог-психолог высшая квалификационная категория

Бомбина Н.А., воспитатель, высшая квалификационная категория

После долгих раздумий вы все-таки решили отдавать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций:

Начните готовить малыша к садику заранее.

Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка.

Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки...

В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку.

В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша.

Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик.

В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад.

Ребенок должен понять, что выбора у него нет — детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

Придумайте ритуал встречи и прощания, сделайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку,

украсить шкафчик по его усмотрению.

Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

Что нужно обязательно сделать перед садом:

Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.

Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).

Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.

Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей — держать ложку, пытаться есть. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

Начните гулять на площадке детского сада.

Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу.

Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.

Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.

Во время адаптации у детей часто нарушаются аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.

Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.

Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме справиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика — противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те

моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился. Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.