

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Уважаемые родители, поздравляем Вас - Вам и вашему малышу предстоит начать новую жизнь!

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются. Родители сами должны быть готовы отдать ребенка в детский сад!

Важно знать, что может произойти с вашим ребёнком, если не будет его подготовки к пребыванию в детском саду.

В период привыкания (адаптации) могут быть обнаружены следующие нарушения:

- Снижается или вовсе пропадает аппетит.
- Может быть нарушен как дневной, так и ночной сон.
- Забываются умения, полученные дома. Малыш перестанет самостоятельно переодеваться, готовиться ко сну, умываться, кушать ложкой.
- Откатываются назад речевые навыки. Если раньше в активном словаре присутствовали сложные слова, то в стрессовой ситуации они могут пропасть.
- Снижается иммунитет, на фоне этого возникают частые заболевания.
- Происходит дисбаланс активности. Движения ребенка могут стать как медленными и апатичными, так и гиперактивными, чересчур резкими.

- Проявляется зажатость в поведении, нежелание делиться переживаниями: ранее общительные детки могут стать молчаливыми.

- Нарушается эмоциональный фон, повышается тревожность. Поход в садик может вызвать новые чувства: гнев, возбуждение, раздражение.

Итак, как же подготовить ребёнка к детскому саду и снизить последствия адаптации?

Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его. Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это очень красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь играют, едят, гуляют.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. А ты можешь пойти в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отвести в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».

Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить.

Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью) - ведь его приняли в детский сад.

И в тоже время не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии. Это может вызвать страх и неуверенность в собственных силах ребёнка.

И чтобы малыш как можно легче и спокойнее прошёл этот нелёгкий, но очень важный период в жизни мы хотим предложить Вам несколько рекомендаций:

 Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу. Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень любите. Уделяйте ребёнку больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в настроении.

🌸 Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду. Чем чаще Вы будете его соблюдать, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Такими вопросами Вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствует себя увереннее.

🌸 Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:

7:00 – подъём, умывание, одевание;

8:00 – крайнее время для прихода в детский сад;

8:10 – гимнастика;

8:20 – завтрак;

10:10 – прогулка;

11:20 – возвращение с прогулки;

11:30 – обед;

12:00 – 15:00- подготовка ко сну, дневной сон;

15:30 – полдник.

Для того, чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 21:00.

🌸 Прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.

Ребёнок должен уметь самостоятельно:

-мыть руки с мылом и вытирать их;

-ходить в туалет (на горшок);

-пользоваться ложкой;

-одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.

Даже если вы не успели, научить этому своего ребенка, не переживайте, он всему научится в детском саду, мы лишь предлагаем Вам облегчить его адаптацию!

🌸 Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать.

Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом воспитателю.

Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

🌸 В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его работников.

Не пугайте ребёнка детским садом, например: «Не хочешь есть сам, вот придёшь в детский сад- там тебя научат» или «Учись есть сам, тогда тебя возьмут в детский сад», или забирая ребенка из детского сада, не торопите его фразами «Не будешь слушаться (одеваться), оставлю тебя в детском саду» (такие фразы родители часто произносят неосознанно, нанося вред психике ребёнка, ребёнок начинает бояться детского сада).

 Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.

 Будьте спокойны и уравновешенны, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких. Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. Не показывайте свой собственный страх. Если вы не доверяете воспитателям, ребенок это почувствует и сам станет бояться. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, не нужно долгих прощаний, иначе у ребёнка начнёт расти тревога.

 При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны. Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, улыбнитесь ему и скажите: «Всё хорошо, вечером я приду за тобой» и не оглядываясь, уходите.

 Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?». Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад Вами уже predetermined, это может дополнительно расстроить Вашего ребёнка и настроить его против детского сада.

 Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пусячок, с которым он не расстанется дома. Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. Предложите ребёнку рассказать своей любимой игрушке про детский сад, пусть ребёнок покажет ей свой шкафчик, кровать и т.д.

 Предложите ребенку оставить игрушку переночевать в садике, чтобы он наутро снова с ней встретился. Если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

🌸 В первые дни оградите ребёнка от дополнительного общения: походов в гости и т.д. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

🌸 При прощании скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией. Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки... Ребенок быстро начинает понимать, когда его обманывают, он потеряет к вам доверие и расставание для него станет пыткой, наказанием, ребенок будет думать, что он вам не нужен, и поэтому его привели в детский сад.

🌸 Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь. Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

! Помните, что Ваш ребёнок в надёжных руках!

Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои планы и возможности.