

Малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма. И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач — эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.

Факторы, влияющие на процесс адаптации

1. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.
2. Длительность и тяжесть привыкания зависит от предшествующего воспитания в семье.
3. Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности.

4. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются, есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через два-три дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют.

5. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

6. Течение адаптационного период зависти от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям.

7. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне, у бабушки и т.д.), легче адаптируются.

Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

1. За 1-2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

- подъем-6.30-7.30;

-кормление- 8.10, 11.40, 15.10, 16.20;

-дневной сон- 12.30-15.00;

-ночной сон- с 21.00.

2. Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

3. Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

4. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

5. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

6. До поступления в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.

7. На прогулках обратите внимания на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

8. Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садик вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.) отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

9. Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.

Первые дни в детском саду

1. Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.
2. Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.
3. Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что основания для страха нет.
4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует отцу.
5. Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
6. Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.
7. В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.
8. В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.

9. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.

10. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду. Радостное настроение малыша в наших руках!

Принято считать, что девочки созревают для детского сада к 3-м годам, а мальчики к 4-м. Приживается ли ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки.

Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому родителям следует запастись терпением и с пониманием относиться к капризам ребенка, в первые месяцы посещения детского сада. Для того чтобы процесс адаптации к условиям детского сада был наиболее успешным, необходимо заранее приучать и говорить с ребенком о детском саде. Желательно еще летом (если вы осенью идете в сад) проходить с ребенком мимо детского сада и рассказывать ему о детях, которые играют вместе, которые слушают воспитателя, вместе за ручку ходят.

Нужно, говорить о предстоящем посещении детского сада, как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании («вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь – заставят»). Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия: рисование красками, лепка, физкультура и т. д.), что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице.

Если у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими с ребенком.

Не пугайте малыша воспитателем — настраивайте ребенка (и себя) на добро, внимание, понимание. Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружелюбной, гостеприимной семье, в доме — гости, родственники, малыш «выходит в свет» — общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми — малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос.

Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

Каждый ребенок развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в 3 года малыша можно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И ребенок приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально. Малыш должен знать значение слов «можно», «нужно», «нельзя», «опасно». При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила.

Самостоятельность малыша — один из залогов успешной адаптации! При развитии самостоятельности следует помнить, что именно Вы, родители являетесь примером для подражания — если взрослые не кладут свои вещи на место, не убирают за собой со стола посуду, бессмысленно требуют этого от ребенка. Когда ребенок говорит «я сам», дайте ему возможность действовать самостоятельно, не критикуя и не предрекая заранее неудачу.

ЭТО ВАЖНО!

1. За несколько дней до садика можно поиграть со своим ребенком и имеющимися игрушками в детский сад. Будьте воспитателем, а ребенок «детками». Покажите ребенку режимные моменты. Усаживайте, всех «деток» за столы — кушать, а потом на горшочек, затем собирайте игрушки на улицу, а потом обыграйте приход мамы! Ребенок в игре поймет, что это такое детский сад. Можно меняться ролями, пусть Ваш ребенок будет воспитателем, а вы «детками».

2. Первый день в саду. Сейчас в садах принято постепенное приучение ребенка. В первый день придите с малышом на прогулку с детьми, стойте рядом, но не вовлекайтесь в игру, пока ребенок не попросит. Сами посмотрите, как взаимодействует ваш малыш с другими на площадке. Естественно, после такой необычной прогулки эмоционально окрашено расскажите, как здорово вот так вот играть всем вместе.

3. Второй-третий день. Приводите ребенка в детский сад после завтрака и забирайте примерно, через два часа. Свой приход окрашивайте и хвалите ребенка, интересуйтесь тем, что он делал без вас. Забирать до прогулки или после — это Вам решать. Обычно первые 3-10 дней дети с радостью заходят в группу и почти не плачут без мамы. Не забывайте давать ребенку игрушку с собой - она будет, как связь с Вами и домом на расстоянии.

Памятка для родителей

1. Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд рекомендаций:

2. Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

3. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

4. Будьте терпеливы.

5. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
6. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
7. Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
8. Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
9. Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
10. Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»
11. Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
12. Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте ...
13. Поощряйте любопытство.
14. Не скупитесь на похвалу.

15. РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!

16. Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад