

Адаптация ребёнка в детском саду

1. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности "садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь рассмотреть, потрогать, поиграть с этими вещами. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было там интересного, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить "радостную коробку", выучить имена воспитателей и правила детского сада.

3. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

4. Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, чем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

5. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Елена Васильевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить.

6. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые привлекательны для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей, коробочки с вложенными в них забавными предметами: красивые бумажные салфетки или лоскутки из ткани, приятной на ощупь; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью по утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другим ребенком.

7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям.
8. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.
9. Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.
10. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
11. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
12. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
13. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
14. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.
15. Если вы продолжаете испытывать потребность в совете, педагоги детского сада ждут вас! Как показывает опыт, положительный эффект имеет следующая практика введения детей в группу детского сада с учетом прогноза степени адаптации каждого ребенка. Семьи новых воспитанников имеют возможность, если не сделали этого раньше, побывать в группе, познакомиться с педагогами.

Важно понимание родителями необходимости учитывать эмоциональное состояние ребенка. Если тот утром отказывается идти в сад, мама может сказать: «Да, так бывает, что иногда никуда не хочется идти. Но ведь там Светлана Борисовна, Сережа — твой друг. Они будут скучать по тебе. Я понимаю тебя, ты скучаешь по дому и маме. Но сегодня я занята, иду на работу. Давай сделаем так: ты побудешь в саду, а я на работе договорюсь, чтобы завтра остаться с тобой дома». Воспитатель должен быть предупрежден о состоявшемся разговоре.

Внимание! Важно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желания ребенка и потакание детскому капризу, хорошей профилактикой утренних детских капризов является уверенность родителей в своей позиции, утро без излишней суеты, оптимизм и чувство юмора.

Привыкаем к новой обстановке детского сада

Постарайтесь ближе к августу (сентябрю) погулять с ребенком около детского сада. Обращайте внимание малыша на детей, играющих на территории детского сада, особенно

если среди них есть знакомые и друзья ребенка. Вы можете иногда даже встречать их у детского сада.

Постепенно, в течение лета, подстраивайте режим дня ребенка к режиму дня в детском саду, особенно если это касается раннего вставания - не позднее восьми часов утра. После обеда ваш малыш должен спать не менее одного часа или хотя бы полежать с книгой или с игрушкой. Отойти ко сну следует не позднее 21 часа.

"Домашние задания" по адаптации к детскому саду

1. Необходимо отрегулировать опорожнение кишечника у ребенка, желательно в утренние часы и в домашних условиях, иначе эта проблема может стать причиной комплексов у вашего малыша.

Оптимальным временем для дефекации является время после завтрака (необходимо постараться сформировать условный рефлекс на дефекацию в одно и то же время), когда активизируется работа кишечника и максимально выражено продвижение пищи в направлении к прямой кишке. Утром ребенка надо будить с учетом времени на неторопливое посещение туалета после завтрака. Хорошо также предложить ему до завтрака выпить натощак стакан прохладной воды с добавлением 1--2 ч. л. меда, варенья или сахара - если на эти продукты у малыша нет аллергии. Прохладная вода также стимулирует работу кишечника.

Для стимуляции дефекации в питание детей необходимо ввести продукты, раздражающие кишечник: подсушенный черный хлеб, капусту, морковь, свеклу, шпинат, кабачки, инжир, финики, яблоки, чернослив, дыни, персики, тыкву, кефир, растительные жиры и увеличить количество потребляемой жидкости до 1,5-2,0 л в день.

Из питания детей надо исключить продукты, вызывающие запоры: крепкий чай, какао, шоколад, гранат, кизил, манную кашу. Ограничить следует чернику, груши, густые супы, рис, мучные изделия (белый хлеб, пироги, блины, печенье, макароны).

Необходимо научить ребенка пользоваться туалетной бумагой - на тот случай, если опорожнение кишечника будет происходить в детском саду.

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

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это

адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Если Вы привели ребенка после начала какого-либо режимного момента, пожалуйста, разденьте его и подождите вместе с ним в раздевалке до ближайшего перерыва.*
- Педагоги готовы беседовать с Вами о Вашем ребенке утром до 8.15 и вечером после 17.00. в другое время педагог обязан работать с группой детей, и отвлекать его нельзя.*
- К педагогам группы независимо от их возраста необходимо обращаться на «Вы», по имени и отчеству.*
- Спорные и конфликтные ситуации нужно разрешать в отсутствие детей.*
- Если Вы не могли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к заведующему детскому саду.*
- Просим Вас проследить, чтобы в карманах ребенка не было острых, режущих и колющих предметов.*
- Просим не давать ребенку в детский сад жевательную резинку.*
- Если Вы считаете необходимым давать ребенку с собой какие-то лакомства, то, пожалуйста, ограничьтесь несколькими карамельками в фантиках.*

В группе детям не разрешается:

- бить и обижать друг друга;
- брать без разрешения личные вещи, в том числе и принесенные из дома игрушки других детей;
- портить и ломать результаты труда других детей;
- детям не разрешается «давать сдачи». Так же, как и нападать друг на друга. Это требование продиктовано соображениями безопасности каждого ребенка.

Просим Вас в семье поддерживать эти требования!