Консультация для родителей "Условия успешной адаптации к ДОУ"

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома. Другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Причины, которые вызывают слезы у ребенка.

- **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Ребенок до 3-х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.
- **Тревога, связанная со сменой режима.** Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад
- **Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада.** Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
- **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
- **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.
- **Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать капризничать.

Способы уменьшить стресс ребенка.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2 – 3 недель (данный

период индивидуален для каждого ребенка, адаптация может протекать до полугода), можно оставить ребенка на целый день в детском саду.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Стоит чаще брать ребенка на руки, обнимать, гладить, ребенку не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принято в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Типичные ошибки родителей.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это негативность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается 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 она может пройти сама собой.

Часто ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности, испытывают внутренний дискомфорт. Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети чутко чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать о слезах малыша с другими членами семьи в его

присутствии. Кажется, что ребенок еще очень маленький и не понимает взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все 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 ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации родителям по подготовке детей

к детскому саду.

- Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.
- Необходимо постепенно формировать навыки общения ребенка со сверстниками: гулять с ним на площадке, где играет много детей, и привлекать к совместной деятельности с другими детьми.
- Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
- Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел.
- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в дошкольное учреждение.
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявить о своих потребностях. Всегда заверяйте своего малыша, что мама или папа обязательно придут за ним.
- Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследуя новые игрушки.

Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.

- Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить Вас.
- 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.
- Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые Ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.
- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. В этом помогает посещение прогулок в детском саду. Чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателем решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.
- Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому постарайтесь уделять больше внимания ребенку дома.