

Консультация для родителей

«Адаптация ребенка в детском саду»

Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!» Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?

Обычно период адаптации детей к условиям ДОО не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».

В уголке для родителей будет висеть листок режима дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОО: завтрак 8.30; обед 12. 10; сон с 13 до 15 часов; полдник в 15.30, укладывание на ночь не позднее 21 часа. И стараться максимально придерживаться этого режима.

Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (туалету). Вот мы и подошли к

самому главному: все документы готовы, ребенок и родители настроены идти в садик, к детям.

1-й день – вы приводите ребенка к 9 часам и забираете в 11 часов. Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?» Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «Равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – и успокаиваются эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

Первые занятия и знакомства со специалистами проходят у нас в группе, поэтому малыши к новым людям привыкают постепенно.

В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, подходите к нам и спрашивайте в вечернее время. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведем консультацию. Не держите вопросы в себе, не надейтесь на советы знакомых. С вами и вашими детьми будут работать специалисты высокой квалификации.

Имейте в виду, что пока ваш ребенок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть.

Удачи вам!

Памятка для родителей

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

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Дайте простые и понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»
- Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
- Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте.
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

- Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- 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.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Как помочь ребенку снять

эмоциональное и мышечное напряжение?

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными. Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с ребенком, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи, идут в одно и то же время и могут стать, частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!