

Советы родителям для подготовки ребенка к детскому саду.

Поступление ребенка в детский сад

Уважаемые мамы и папы!

Ваш 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 возрастают 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 периода зависит 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.

«Особенности адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОУ».

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном и психологическом. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка семьи в ДОУ, требуется поддержка родителей. Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода (который может продолжаться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться, в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности данного опыта.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от мамы в условиях детского сада.

1-й этап «Мы играем только вместе»

В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе ребенок и мама — одно целое.

2-й этап «Я играю сам, но ты будь рядом»

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет для него никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамами.

3-й этап «Иди, я немного поиграю один»

Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка в приемной. Главный момент в этой ситуации: мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго отлучится. Важно обратить внимание ребенка на возвращение мамы, но то, что мама его не обманула, она действительно отлучилась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

4-й этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». Собираясь в детский сад, ребенок уже знает, что он будет находиться в группе один, и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости обращается за помощью.

Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности ребенка.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

Как же облегчить крохе процесс адаптации?

- 1.** Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т. п.
- 2.** Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что — чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.
- 3.** Отправляясь первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.
- 4.** Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т. д.
- 5.** Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормошите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать (Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно и т. п.).
- 6.** Вместе загляните в группу — обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может вам стоит исчезнуть именно в этот момент?
- 7.** Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к установленному сроку — самое худшее, что может быть в этот период.
- 8.** Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

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

Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому родителям следует запастись терпением и с пониманием относится 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 дружеской,

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 дороc.

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 требовать 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.

Когда трудно расставаться с родителем.

1. Через некоторое время наступает момент, когда ребенок начинает понимать, что мама уходит, и он будет скучать без нее. Начинается трудное расставание. Важно не командовать ребенком «мне же на работу надо» (а у ребенка мысль, что мама его променяла на какую-то работу), «перестань плакать, вон, детки другие не плачут».
2. Здесь важно поддержать ребенка, озвучить его эмоцию, желание » Я скоро приду за тобой. Давай, поцелую». Прощание не должно быть долгим, но как ритуал, например, поцелуй в щеку и игрушка, взятая из дома, должны присутствовать. Часто после ухода

родителя, дети сразу успокаиваются и играют в игры или общаются с другими. Если расставание с мамой очень трудно, то пусть ребенок отводит в сад менее значимый для него человек из семьи, например, бабушка или тетя, с ними ребенку легче будет расстаться.

3. Если у родителя есть тревога за оставленного малыша в детском саду, то она передается и ребенку. Как же снять ее? Попробуйте, опять же, поиграть с малышом в детский сад, в игре можно увидеть поведение воспитателя, если ребенку дать эту роль. Так же, в игре можете увидеть причины нежелания идти в детский сад. Обыграть их в положительном ключе. С ребенком постарше можно нарисовать детский сад.

4. После детского сада желательно обнимать и ласкать дольше обычного, играть в контактные игры, совместно что-то делать, например, рисовать рисунок. Очень помогает прием ванной после сада. Во-первых, ванна расслабляет. После трудного дня — самое оно! Во-вторых, в ванной очень близкий контакт с Вами.

5. И помните: Радостное настроение малыша в наших руках!

С уважением, педагог-психолог Петухова Алена Сергеевна