

## Рекомендации родителям

### «Как подготовить ребёнка к условиям детского сада?»

Ребенок 2-3-х лет в силу своего возраста (чисто физиологически) еще очень привязан к матери. Малыш не может обслуживать себя самостоятельно – кушать, одеваться, ходить в туалет, умываться... Речь ребенка развита недостаточно для того, чтобы хорошо говорить и понимать других, особенно детей. Играть ребенок еще не умеет, может только подражать действиям взрослого. В силу этих причин малыш не испытывает интереса в общении со сверстниками, совместных играх, а наоборот, нуждается в инициативе взрослого, его постоянной помощи и поддержке. Поэтому до достижения ребенком 3-хлетнего возраста имеют место нормальные трудности адаптации ребенка в коллективе.

Минимальный период адаптации к детскому саду длится около 2-х недель, в среднем он занимает от 1 до 1,5 месяцев. Однако бывает так, что этот период затягивается до года.

Признаками завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателям и сверстникам.

Существует ряд событий, которые могут осложнить процесс адаптации ребенка к детскому саду – это переезд на новое место, рождение брата или сестры, конфликты в семье, период после болезни, излишнее беспокойство самих родителей, бабушек и дедушек.

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и их родители, поэтому всем членам семьи нужно отслеживать свои чувства, понимать их. Готовьте себя заранее. Не обсуждайте свои тревоги и сомнения в присутствии ребенка! Наоборот, говорите о том, что в жизни маленького человечка начнется новый и интересный период, что он уже достаточно вырос, и может многое делать сам. Будьте спокойны, уверены и последовательны. Если у вас возникнут хотя бы малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расстаться с вами. Тревога и беспокойство родителей напрямую передается детям.

О чем подумать заранее?

- Постарайтесь, чтобы первые недели пребывания малыша в яслях совпали с отпуском одного из родителей
- Заранее познакомьтесь с воспитателями, договоритесь, в какой день и в какое время вы впервые приведете своего ребенка
- Заполните и принесите с собой анкету, которая даст возможность воспитателям узнать особенности вашего ребенка
- Приводите в детский сад только здорового ребенка
- Первое время оставляйте ребенка одного в садике лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, затем после тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим.

Главное, чтобы ваши действия были полностью согласованы с воспитателем.

Для того чтобы адаптационный период прошел успешно, необходимо начать подготовку к этому ответственному событию заблаговременно!

- Готовьте ребенка к общению с детьми его возраста. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочнице. Ходите с ним на праздники, на дни рождения детей, приглашайте друзей с детьми к себе. Наблюдайте, как ребенок себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован? Если общение трудно дается малышу, помогите ему. Научите его, как правильно здороваться с детьми, как попросить разрешения поиграть с ними, как предложить другим свои игрушки и попросить чужие, как правильно реагировать на отказ.
- Расширьте контакты ребенка с незнакомыми взрослыми. Приглашайте к себе и посещайте своих друзей, у которых нет детей, проводите с ними время на природе, в общественных местах.
- Старайтесь приучить ребенка ненадолго оставаться без мамы (с папой, бабушкой, дедушкой или няней).
- Организуя совместные игры, стимулируйте самостоятельную игру ребенка. Например, собирая вместе с ним пирамидку, предложите ему самому закончить сборку, а играя с малышом в кормление куклы, попросите его от имени куклы причесать или искупать ее в ванночке. Адаптация протекает легче всего у тех малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно играть с игрушками сами. Впервые попав в садик, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки.
- Поощряйте самостоятельность ребенка и не подавляйте его инициативу.
- Заранее объясните ребенку (и покажите), что такое детский сад, кто и зачем туда ходит. Скажите, что он скоро вырастет, и тоже будет туда ходить.
- Дома играйте в детский сад с игрушками. Пусть одна из игрушек будет самым малышом. Помогите ребенку найти ей друзей и попытайтесь решать различные проблемы, которые могут у нее возникнуть. Ориентируйте игру на положительные результаты.
- Научите ребенка необходимым в детском саду навыкам самообслуживания:
  - Пить из кружки
  - Есть ложкой
  - Участвовать в процессе одевания-раздевания (подберите одежду, которую ребенок может одеть сам – колготки с эластаном ребенок самостоятельно не оденет!)
  - Самостоятельно садиться на горшок
  - Понимать и правильно реагировать на слово «нельзя»
  - И наоборот отучите ребенка от ритуалов, которые невозможно соблюдать в группе детского сада, таких как:
    - Соски-пустышки
    - Кормления из бутылочки
    - Кормления с отвлечением (книга, телевизор, «за маму, за папу...»)
    - Использование памперсов
    - Укачивание перед сном
    - Засыпание рядом с мамой
  - За летние месяцы максимально приблизьте режим дня малыша (время кормления, сна, бодрствования) к распорядку дня в группе, рацион питания - к меню детского сада.

### **Первый день в саду.**

Несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел успешно:

Приводите в детский сад только здорового ребенка.

Приводите ребенка в тот день и час, о котором вы заранее договорились с воспитателями и медицинским работником. В дальнейшем приводите ребенка утром и забирайте его домой точно в часы, установленные режимом работы детского сада. Приведенному не вовремя в группу малышу труднее включиться в организованную жизнь группы. А опоздания родителей ребятам переносят очень болезненно.

Дайте ребенку в садик любимую игрушку, которая будет вызывать у него добрые чувства и напоминать ему о доме и маме. А в дальнейшем приучите его приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. Можно постараться уговорить ребенка оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним в детский сад ежедневно и знакомится с другими детьми. Дома расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкать к садику.

Будьте спокойны, терпеливы и последовательны. Не волнуйтесь сами, тогда малыш почувствует вашу уверенность, и ему это очень поможет!

Домашняя обстановка в период адаптации

На протяжении всего периода адаптации дома обеспечьте малышу максимально щадящие и комфортные условия. Снизьте до минимума новые и яркие впечатления (их и так будет слишком много для маленького человечка):

- Не ходите в гости и не принимайте гостей
- Не посещайте шумные праздники, мероприятия, большие магазины
- Не вводите в рацион ребенка новую пищу
- Не покупайте новых игрушек
- Отложите ненадолго все несрочные мероприятия (массаж, бассейн, школы развития...)
- Не переутомляйте, не переохлаждайте, не перегревайте ребенка
- Предупреждайте проявления отрицательных эмоций (переключая его внимание на любые большие, яркие, необычные предметы)
- Не оставляйте ребенка дома с бабушками, дедушками, нянями...

То, что ни в коем случае не нужно делать во время адаптации ребёнка

- Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом
- Не ругайте воспитателей в присутствии ребенка
- Не жалеете ребенка в присутствии воспитателей
- Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за непослушание

Проблемные ситуации периода адаптации

Утренний плач дома – постарайтесь отвлечь ребенка, переключить его внимание; даже если это не удалось, будьте последовательны, не поддавайтесь на провокации, если ребенок не болен, не оставляйте его дома.

Твердо и спокойно скажите малышу, что вы оставляете его на несколько часов и обязательно придете за ним (скажите, когда точно – после обеда, после сна, на прогулке).

Многое из того, что вы скажите, ребенок не поймет, зато почувствует уверенность и спокойствие в вашем голосе, и этого будет достаточно.

Придумайте ритуал прощания – например: «я поцелую тебя в обе щеки, а ты меня в нос», или «помашешь мне рукой, прежде чем я уйду», или «сам закроешь за мной дверь»...

Сократите время прощания до минимума (как правило, через несколько минут малыш успокаивается). Договоритесь, чтобы воспитатель перезвонил вам, в случае, если ребенок не сможет успокоиться в течение длительного времени, тогда вы сможете его забрать.

Обязательно похвалите ребенка, если все прошло хорошо!

Дома подробно расспрашивайте малыша о том, как прошел день, что было нового и интересного. Хвалите ребенка в присутствии остальных членов семьи за то, как он хорошо себя вел, какой он уже взрослый, как много у него друзей и т.п. Обязательно отмечайте его первые успехи (рисунки, аппликации, поделки).

Будьте последовательны в ваших действиях, ежедневно и неизменно соблюдайте режим дня ребенка, не поддавайтесь на провокации (лечь спать попозже, опоздать в садик, вообще не пойти сегодня).

В выходные и праздничные дни, в период болезни соблюдайте режим дня и рацион питания, установленный в детском саду, иначе малышу придется постоянно перестраиваться и процесс адаптации затянется.

Если же вам не удастся самостоятельно справиться с возникающими трудностями, не стесняйтесь обращаться к психологу.

Помните, что в новых условиях дети достаточно легко принимают новые правила. Если вы будете спокойны и создадите ребенку атмосферу любви и безопасности в семье, процесс адаптации к детскому саду пройдет без осложнений!

Ждём Вас в нашей «Золотой рыбке»!!!



Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе ДООУ ,

Руденко Антонина Анатольевна