Консультация для родителей

«Адаптация к детскому саду»

Когда приходит время впервые отдать ребенка в детский сад многие родители испытывают переживания о том, как их ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке в окружении незнакомых людей. Такие опасения и переживания естественны для родителей. Ведь детский сад станет частью жизни малыша до 6 - 7 лет. Родителям следует понимать, что успешная адаптация ребенка в детском саду зависит не только от воспитателя, а в первую очередь от них самих. Поэтому необходимо заранее готовиться к переменам в распорядке дня, желательно за 2-3 месяца до начала посещения садика.

 Одним из самых важных аспектов адаптации ребенка, прежде всего, является эмоциональное состояние его родителей. Ведь в столь юном возрасте связь ребенка с родителями, а в особенности с матерью, очень прочна. Если вы будете негативно настроены на посещение ребенком садика и будете испытывать чувство вины перед малышом за то, что оставляете его там, то будьте уверены, что ваш ребенок будет чувствовать то же самое. Поверьте в то, что детский сад ребенку принесет пользу. Поэтому, только приведя свое эмоциональное состояние в порядок, можно браться за подготовку малыша к походу в детский сад.

 Следует иметь в виду, что у детей младшего возраста (от 2-х до 4-х лет) потребность в общении со сверстниками только формируется. И в связи с этим, родители обязательно должны учить ребенка общаться с другими детьми. Таким образом, постарайтесь расширить круг общения вашего ребенка. Чаще ходите с ребенком в гости, где общение вашего малыша с другими взрослыми и детьми будет происходить под вашим присмотром, так он будет чувствовать себя увереннее. Всячески поощряйте его инициативу в общении с окружающими. Гуляя с малышом на улице, понаблюдайте за детьми на детской площадке, а затем обсудите, что они делают и как себя ведут. Учите ребенка принятым нормам общения: как познакомиться, начать игру или присоединиться к уже играющим ребятишкам, учите обмениваться игрушками, соблюдать очередность в играх и решать конфликты мирно.

 Кроме того, залогом успешной адаптации ребенка в детском саду является его умение что- либо делать совместно с другими детьми. Приучать ребенка к совместной деятельности желательно с самого раннего возраста. Для этого постарайтесь как можно чаще гулять, играть, убираться совместно с ребенком, причем лучше даже не вдвоем, а втроем или вчетвером (с папой, бабушкой, дедушкой, тетей, дядей.) Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры. Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив и найти себе друзей. Играйте с ребенком в «детский сад». Рассказывайте ему о детском садике, что там много других ребят, что там есть интересные игрушки и различные веселые занятия. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него, то, скорее всего ваш малыш будет ходить туда с радостью, так как он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

 Следует не забывать и о режиме дня. Необходимо урегулировать распорядок дня вашего ребенка в соответствии с нормами и порядками детского сада. Очень часто трудности в адаптации бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня. Перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно. Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы, в итоге приблизиться к режиму дня детского сада. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Особенно тяжело приходится детям во время обеденного сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 часов малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем. Ребенок, который отправляется в детский сад, должен обладать определенными навыками и умениями: одеваться, кушать, пользоваться горшком, умываться, вытирать ручки и лицо полотенцем. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам одеваться, обуваться и садиться на горшок, то он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

 Планируя все свои дела, заранее выделяйте час или полтора на занятия с ребенком. Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом. Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала малыша будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание и память. Собираясь на прогулку, не торопитесь одевать ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь.

 Также очень важно не забывать о здоровье ребенка и укреплять его иммунитет заранее. Самый простой способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Не следует одевать ребенка слишком тепло, всегда одевайте его по погоде. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Первые дни и даже недели в детском саду проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним вечером, после чего сразу уходите. Также не следует забывать, что привыкание к садику должно быть постепенным. Для наиболее эффективного процесса адаптации к детскому саду, рекомендуется, первые дни ребенка приводят в садик на 1, 5-2 часа. Затем в течение 2-х – 3-х недель малыша следует оставлять только до обеда, а потом еще неделю-две забирать его сразу после сна. Примерно такое же время потребуется для привыкания к полднику и ужину. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - совсем не катастрофа и что вы всегда возвращаетесь к нему.

 Некоторые дети ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе. Но не нужно пугаться, это нормальная реакция ребенка на непривычную, новую атмосферу, которая отличается от домашней. Многие родители отмечают, что после детского сада ребенок ведет себя дома не так как прежде: капризы по любому поводу, чуть что - сразу в слезы, плохо засыпает, становится агрессивным. Но все это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Для малыша детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством с новым окружением. Тем самым ребенок может просто напросто уставать от шума и беготни в детском саду. Некоторые дети могут даже «регрессировать», то есть они начинают хуже разговаривать, требовать, чтобы их кормили и одевали, даже если они прекрасно умеют делать это самостоятельно. В этот период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий. Необходимо как можно больше времени проводить с ним в спокойной атмосфере – рисовать, читать, лепить из пластилина и т. д. Старайтесь чаще обнимать и целовать своего малыша, это поможет снять эмоциональное напряжение и успокоиться. Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад и пусть он слышит, как вы им гордитесь.

 Адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше. Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния ребенка, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения. В этот непростой для всех период жизни вам надо просто любить ребенка, каким он есть, и показывать ему вашу безусловную любовь.