

Адаптация ребенка к детскому саду

Наверное, Вы уже слышали о том, что адаптационный период при поступлении ребенка в детский сад - серьезное испытание для малышей. Нанесенная травма, связанная с отсутствием подготовки к этому новому этапу его жизни, может надолго нарушить эмоциональное состояние ребенка.

Для того, чтобы помочь Вашему малышу пройти этот сложный момент, специалисты советуют:

Заранее ознакомиться с режимом жизни в группе садика, куда записан Ваш малыш, и попытаться максимально приблизить к ней жизнь дома;

Познакомить малыша с воспитателями его группы, которые помогут ему адаптироваться к совершенно новой жизни в детском саду;

По возможности, заранее договориться с воспитателями (заведующей) об удобном для Вашего ребенка времени и режиме посещения садика в период адаптации;

Еще до поступления в детский сад в качестве моральной подготовки можно прогуливаться возле садика, чтобы ему было видно как гуляют дети, обсудить с ним то, что он видит, возможно, зайти на территорию;

Говорить с крохой о том, что Вы тоже в детстве ходили в садик, о том, как это было, о хороших воспоминаниях, но также и о том, что было сложного в Вашем опыте;

Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;

Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;

Детально "проигрывать" с ребенком при помощи кукол/игрушек сюжеты, режимные моменты, с которыми малышу придется столкнуться в садике (например, прогулка, обед, приход в группу и т.д.)

Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;

Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните: чем спокойнее и эмоционально положительнее родители будут относиться к такому важному событию как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом;

В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем;

Особенно в первые дни пребывания в группе без родителей, малышу очень большой подмогой будет любимая игрушка, принесенная из теплого родного дома, которая в некоторой степени заменит ему близкого человека;

Планировать свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;

Для предупреждения нервного истощения разумно было бы сделать в середине недели "выходной день" для малыша;

В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;

Не подвергать малыша и его новых "соратников по группе" опасности, поэтому не стоит приводить его в садик с признаками заболевания;

Для профилактики ОРВИ рекомендуем принимать витамины, есть больше фруктов, овощей, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Памятка для родителей

Общие рекомендации от специалистов дошкольных учреждений:

Прием детей осуществляется с 7.30 до 8.30 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса;

Все дети возвращаются с летних каникул 1 сентября текущего года со справкой об отсутствии контактов с инфекционными больными и о состоянии здоровья из поликлиники, с результатами анализов на гельминты;

К педагогам группы, независимо от их возраста, необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству. Конфликтные спорные ситуации необходимо разрешать в отсутствие детей. Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему;

В детском саду работает служба психологической помощи, куда вы сможете обратиться за консультацией по интересующим Вас вопросам;

Запрещено давать ребенку с собой в детский сад жевательную резинку, сосательные конфеты, чипсы и сухарики;

Не рекомендуется одевать ребенку драгоценные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки.

Рекомендации к внешнему виду ребенка:

Опрятный вид, одежда, соответствующая полу ребёнка;

Умытое лицо;

Чистые нос, руки, подстриженные ногти;

Причёсанные волосы;

Чистое нижнее бельё;

Носовые платки в верхней одежде и одежде для группы.

Малышу желательно иметь в группе:

Не менее 2-х комплектов сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки, маечки; девочкам - колготки, трусики, маечки. В теплое время - носки, гольфы;

Пижама для сна и носочки;

Два пакета для хранения чистого и использованного белья;

Белье, одежда и прочие вещи должны быть промаркированы.

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. Завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке.

Чтобы избежать случаев травматизма, необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в ДОО острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки и другие лекарства.