

Рубрика: Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?

Название документа: Советы педагога психолога.

1. Памятка для родителей: «Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад»

Для того чтобы облегчить и ускорить процесс адаптации к детскому саду, необходимо ребенка заранее подготовить. Для этого примерно за 2-3 месяца до начала посещения детского сада необходимо выполнять следующие рекомендации:

Воспитание самостоятельности.

Замечено, что к детскому саду быстрее привыкают те ребята, кто меньше нуждается в опеке и помощи взрослого. Поступая в детский сад, ребенок должен сам спокойно одеваться и раздеваться, самостоятельно принимать пищу, ходить на горшок. Чем больше самостоятельности у Вашего ребенка – тем легче ему будет адаптироваться.

Нет вредным привычкам!

Соски и подгузники должны остаться в раннем детстве. Без своей любимой соски ребенок будет неуютно чувствовать себя в детском саду, а подгузники препятствуют нормальному развитию гигиенических навыков ребенка. Отдельно нужно сказать о кормлении грудью. Процесс прикладывания к груди успокаивает ребенка, дает ему ощущение заботы и защиты, но что же будет делать ребенок в детском саду, лишенный возможности прижаться к маме? Переживать и нервничать. К началу посещения детского сада ребенка стоит отучить от кормления грудью.

Режим дня ребенка должен быть приближен к режиму детского сада.

Когда малыш придет в детский сад ему будет проще адаптироваться, так как он попадет в привычный распорядок дня.

Завтракайте с 8.00 до 9.00 утра, с 9.00 до 10.00 время игр, с 10.00 до 11.30 погуляйте, пообедайте в 12.00-12.30. С 12.30 до 15.00 обязателен дневной сон, затем полдник и свободное времяпрепровождение.

Если ваш ребенок не спит днем, приучайте его проводить это время в постели. Смотрите мультики, читайте книги, играйте. Важно, чтобы ребенок привык к дневному отдыху.

Разнообразьте питание.

Суфле, запеканки, каши и молочные супы, омлеты, рагу и блюда из рыбы должны войти в ваш рацион и стать для ребенка привычной пищей.

Обучайте ребенка самостоятельно организовывать свою деятельность. Те дети, кто без проблем умеют себя занять, легче переносят процесс адаптации.

Научите ребенка играть. Вы не ослышались. Ребенка нужно обучать играть. Если Вы купили ему замечательный самолет или железную дорогу, кубики или куклу и не показали, как можно с ней играть, то ребенок сам никогда не научится. Покажите, как можно замечательно провести время, если под рукой оказался лист бумаги и карандаш, пластилин или мячик. Пусть досуг Вашего ребенка будет разнообразным и не состоять только из просмотра мультфильмов или развивающих компьютерных игр.

Общение с другими детьми.

Замечательно, если до прихода в детский сад, Вы расширите круг общения Вашего ребенка. Гуляйте на площадке, посещайте детские центры, пусть Ваш ребенок взаимодействует как можно с большим количеством незнакомых детей, тогда ему будет легче найти общий язык с детьми в группе детского сада.

В детский сад – как на праздник. В процессе привыкания к детскому саду важен настрой самих родителей. Если Вы переживаете, тревожитесь по поводу предстоящего события, то Ваше волнение передается ребенку. Радуйтесь тому, что Ваш ребенок делает первый шаг в свою самостоятельную жизнь. Радуйтесь тому, что в детском саду он найдет себе новых друзей и увлечений, узнает много нового и интересного. Пусть начало посещения детского сада – станет знаменательным и позитивным событием для всей Вашей семьи.

Укрепляйте иммунитет.

На фоне стресса, который ребенок испытывает в процессе адаптации, может наблюдаться повышенная склонность к заболеваниям. Чтобы укрепить иммунитет и стрессоустойчивость ребенка пейте витамины, питайтесь разнообразно, закаливайте ребенка.

Постепенное вхождение в детский сад.

Наиболее важный пункт, который стоит отметить. Привыкание ребенка к детскому саду процесс длительный и постепенный. Кто-то привыкает быстро, а кому-то требуется более длительный срок. Поэтому старайтесь в первые два-три месяца не планировать выход на работу. У Вас должна быть возможность подстроиться под нужды Вашего ребенка.

Доверие. Познакомьтесь с педагогами, с группой. Расскажите воспитателям об особенностях Вашего ребенка, его привычках, любимых игрушках. Если есть какие-то заболевания, требующие особой организации его жизни, сообщите и эту информацию. Прислушивайтесь к советам и рекомендациям педагогов. Мы стараемся найти индивидуальный подход к каждому ребенку и обеспечить ему комфортное и безболезненное вхождение в пространство детского сада.

2. Советы педагога-психолога.

Первый раз в детский сад.

Вы ещё только встали, а малыш уже твёрдо заявил, что сегодня он в садик не пойдёт! Вы собираетесь выйти на улицу, а чадо катается по полу, визжит и упирается. Терпение на исходе? Кажется, что проще всего – лечь рядом и также горько зарыдать от бессилия что-либо изменить. Тем временем часы неумолимо показывают приближение рабочего дня. Вы решительно сгребаете орущее дитя в охапку, набираете побольше воздуха и... бегом из группы! В раздевалке садика ребёнок яростно цепляется за Вас, Вы чувствуете себя преступницей. Однако, закрыв дверь в садик, Вы проходите под окнами группы, ожидая услышать отчаянный рёв, а там

тишина. Ваш ребёнок затих, вытер слёзы и играет с другими детьми. Что же это такое? Именно по такому сценарию часто проходит адаптация даже у самых спокойных детей. Несмотря на тренинг общения до садика, малыш тяжело переживает отрыв от мамы, путь в неизведанное. Он действительно переживает, испытывает сильнейший стресс, поверьте и помогите ему!

Отводить в сад ребёнка доверьте менее эмоциональному члену семьи (папа, бабушка и т. д.). Если же все-таки добровольных помощников все же не нашлось, постарайтесь сделать сборы в детский сад максимально приятными, а дорогу в детский сад – более привлекательной.

Ваш малыш обязательно должен высыпаться – это залог хорошего настроения. В присутствии ребёнка не показывайте, что переживаете, нервничаете по поводу расставания с ним: ребёнку передаются ваши чувства.

Детям в период адаптации нужно особое внимание родителей. Поэтому вечером расспросите ребёнка о прошедшем дне, расскажите, как вы соскучились, похвалите его за успехи. Ребёнка нужно обязательно выслушать, даже если родители и сами устали. Надо проявлять терпимость к детям, понимание их проблем, готовность разделить их с ними.

Можно порекомендовать родителям дать малышу в детский сад его любимую игрушку. Он будет с ней играть, класть её в свою кроватку в тихий час. Это даёт ребёнку ощущение защищённости.

Продолжайте развивать в ребёнке самостоятельность, поскольку она даёт уверенность в себе и позволяет легче адаптироваться в окружающем мире, а значит и в детском саду.

Режим дня в выходные дни не должен сильно отличаться от привычного режима, так как маленькие дети плохо переносят изменения заведённого порядка. Следствиями таких изменений могут стать нарушения сна, что ведёт к нервозности, беспокойству и повышенной возбудимости. Проходите участки дороги в сад в выходные и праздники, добавьте к этой трассе положительных эмоций.

Объясните ребёнку, что он всегда может обратиться за помощью, если она ему потребуется, к воспитателю, к помощнику воспитателя.

Не позволяйте себе критики в адрес детского сада и воспитателей в присутствии ребёнка. Помните, Ваше негативное отношение передаётся ему.

Не пугайте ребёнка детским садом («Будешь себя плохо вести, пойдёшь в детский сад в выходной день» или «Будешь себя плохо вести, не буду тебя забирать» и т. д.) У него должно сформироваться положительное отношение к этому месту.

Не приводите в сад ребёнка, который не совсем здоров, поскольку в этом случае ребёнок особенно нуждается в Вашем внимании и заботе.

И, наконец, будьте уверены в своих действиях. Твёрдо решите для себя, нужен ли вам детский сад? Если все-таки нужен, то не давайте себе ни малейшего повода усомниться в правильности вашего выбора.

Проявляйте к своему малышу больше внимания, пусть он чувствует, что любим как прежде. Вместе вы преодолеете любые трудности!

Удачи!