

Консультация для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду: первый раз в детский сад!»

Уважаемые родители!

Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – **он идет в детский сад**. Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4 года детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка.

Взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Как долго может протекать адаптационный период?

По мнению психологов, у ребенка 3-4 лет адаптационный период длится 2-3 месяца. А если период длится дольше, то родителям приходится консультироваться с психологом, чтобы как то помочь своему ребенку.

Адаптация разделяется на три уровня.

Легкая: поведение нормализуется в течение первой недели. Аппетит также к концу первой недели восстанавливается. Сон приходит в норму в течение второй недели. Итог легкой формы адаптационного периода-1 месяц.

Средняя: поведение восстанавливается в течение месяца. Ребенок плачет, вялое настроение. Итог средней формы адаптационного периода-до 1, 5 месяцев.

Тяжелая: у ребенка неадекватное поведение. Он очень долго отказывается от еды, аппетит снижен, порой наблюдается у ребенка невротическая рвота. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребенка. Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.

Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».

Настраивайте, уважаемые родители, и ребенка на мажорный лад. Говорите ему, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь! Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

Уважаемые родители, одно из условий уверенности и спокойствия ребенка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.

Чтобы адаптация проходила благополучно, приучайте ребенка к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8-9 утра; обед 12-13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 15. 30 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

Помните: режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс.

Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: ОДЕВАЕМСЯ

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет почувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется

или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ

Как бы хорошо ни был ребенок подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя домой, сразу его вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удастся поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать ребенка в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя ребенка домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед

сном. Другой, напротив, набегался за день, и с удовольствием послушает интересную историю.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ

Уважаемые родители, если ребенок возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ИГРУШКИ

Уважаемые родители, разрешайте своему ребенку приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку.

Если вашему ребенку очень трудно есть и спать в незнакомой обстановке, то хорошо маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов, просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома").

Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением. **Удачи Всем!**

Памятка для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- 1.** Выделяйте положительные моменты в посещении ребенком детского сада, чтобы он шел туда с желанием.
- 2.** Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
- 3.** Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно.
- 4.** Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.
- 5.** Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.
- 6.** Приучайте ребенка к режиму детского сада постепенно.

Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
- 7.** Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- 8.** Приучайте ребенка к самостоятельности.
- 9.** Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для ребенка поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика).