Консультация для родителей

«В детский сад с радостью.

Как надо готовить ребенка в детский сад»

Подготовила:
педагог- психолог
Проворова О.Ф.

Вы всё чаще задумываетесь, отдавать ли своего кроху в дошкольное учреждение. Ответ на этот вопрос содержит как положительные, так и отрицательные моменты.

Положительные:

- необходимость общения со сверстниками;
- с ребёнком работают педагоги, имеющие специальные знания.

Отрицательные:

- разговоры о том, что дети часто плачут и часто болеют.

И вот решение принято: мы идём в детский сад. Процесс перехода ребёнка из условий семьи к условиям дошкольного учреждения сложен и для самого малыша, и для его родителей.

Говоря об этом периоде в жизни ребёнка, используют понятие «адаптация».

Адаптация (лат. «приспособлять») – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменённым условиям жизни в целом.

Адаптация бывает нескольких видов. Адаптация к детскому саду относится к социально – психологической.

Первый приход в детский сад – сильное стрессовое переживание для ребёнка, независимо от его возраста. Почему? Можно указать две главные причины:

1. Ломается привычный стереотип жизни, в котором ребёнок чувствовал себя спокойно и уверенно.
2. Разлука с матерью, близкими способствует возникновению ощущения тревоги, незащищённости, неуверенности.

Период адаптации довольно сложен, требует от ребёнка активных психических и физических сил. Довольно часто он сопровождается нарушением эмоционального состояния, что проявляется в напряжённости, беспокойстве, заторможенности. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите, снижается интерес к окружающему, падает речевая активность, может увеличиться заболеваемость.

Протекает адаптация по-разному у разных детей. Течение адаптации зависит от возраста, состояния здоровья, нервной системы, стиля воспитания в семье, развития контактности у ребёнка. Длительность этого процесса тоже различна и индивидуальна: от 2 – 3 недель до полугода.

Успех и благополучное протекание адаптационного периода во многом зависит от того, насколько взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому важному периоду его жизни.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста приводила такой пример: садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево. Стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землёй. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживётся.

Возвращаясь к теме адаптации, стоит сказать, что в жизни не всегда взрослые выполняют качественно роль садовника. Они, конечно, понимают

важность периода, но довольно часто только волнуются и причитают. В один из дней без всякой предварительной подготовки ребёнка приводят в детский сад. И оставляют одного в новой обстановке среди незнакомых взрослых и детей. Посмотрите на это глазами ребёнка: в его жизни ничего подобного не было; он не может ничего понять; его страшит внезапность изменений, а неизвестность держит его в нервном напряжении. Срабатывает инстинкт самосохранения и ребёнок начинает активно обороняться доступными для него способами: горько, с обидой на всех рыдает, бунтует, отказывается о помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была его мама, и даже пытается убежать. Стойкий негативный эмоциональный настрой, отчаяние, обида на несколько часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне. Его пугают попытки воспитателя успокоить его. Ребёнок настолько взбудоражен, что, возвращаясь, домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя маму, плохо ест и спит, вздрагивает во время сна. Примерно так же проходит второй и третий дни. Хрупкий организм не выдерживает: может подняться температура, появиться сыпь, расстройство желудка, т. е ребёнок заболевает.

Не правда ли, картина довольно печальная? Избежать подобного поможет правильно организованный подготовительный этап адаптации, который протекает и контролируется в условиях семьи. Начинать его следует за 1 – 2 месяца до поступления в дошкольное учреждение. Цель данного этапа: сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно войти в новые условия жизни.

Как же правильно организовать **подготовительный этап адаптации**? Итак, необходимо сделать следующее:

1.Привести в соответствие режим дня дома с режимом дня дошкольного учреждения. Надо постепенно, планомерно подвести ребёнка к его чёткому выполнению. Тогда по приходу в группу не нужно будет переучивать, ломать его привычки. Ребёнок охотно сядет за стол в определённые часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы.

2. Уделить внимание рациону питания, познакомить с разнообразными блюдами.

3. Создавать условия для формирования навыков самостоятельности:

- приучаем кушать самостоятельно, воспитатель только докармливает; сидя за столом, соска отсутствует, пользоваться ложкой, чашкой; прививаем аккуратность;
- приучаем спать в кроватке, нет укачивания, засыпания на руках у взрослого;
- приучаем к горшку, оповещать о своих физиологических потребностях;
- обучаем самообслуживанию: раздевается и одевается самостоятельно с учётом возможностей возраста.

4. Готовить ребёнка к временной разлуке, даём понять ему, что это неизбежно, т. к. он уже большой.

5. Раскрывать «секреты» общения с детьми и взрослыми.

6. Настраивать его положительно к поступлению в детский сад.

Когда в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены, наступает **основной этап** адаптации. Он начинается с момента прихода мамы с ребёнком в детский сад. Пребывание в саду должно быть постепенным, увеличиваясь с 1,5 – 2 часов. Сначала ребёнок приходит только на это время, на интересные для него занятия. Как правило, это прогулка. Первые 2 – 3 дня ребёнок может гулять в присутствии мамы, однако стоит учитывать мнение воспитателя и самочувствие других детей в такой ситуации. Задача мамы в этот период – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Почему именно воспитателя? Он – носитель нового, интересного, увлекательного. Дети в силу своего возраста не могут ярко продемонстрировать своё положительное отношение к нему. По предложению мамы ребёнок может рассмотреть игрушки. Ещё одна задача для мамы – помочь быстрее освоиться, поддерживая интерес к окружающему миру. Постепенно мама отлучается из группы, с площадки на непродолжительное время. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша. Затем восстанавливается аппетит, поэтому первую неделю желателен завтрак и обед, а вторую неделю только завтрак в спокойной домашней обстановке. Если малыш 2 – 3 дня охотно обедает в детском саду, ему предлагают остаться на сон. Можно давать в постель игрушку из дома. Мама приходит за ним первые дни сразу после сна, затем после полдника. Ни в коем случае нельзя оставлять ребёнка в саду допоздна.

Адаптационный период считается законченным, если ребёнок охотно или спокойно идёт в садик, с аппетитом ест, быстро засыпает, просыпается вовремя в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Следует отметить, что дети, особенно в раннем возрасте, очень чувствительны, во всём подражают взрослым. Поэтому очень важно родителям стараться не нервничать, не показывать свою тревогу, не обсуждать в присутствии малыша проблемы, связанные с детским садом и волнующие Вас.

Теперь несколько практических рекомендаций, которые, надеемся, помогут Вам и Вашему малышу благоприятно пройти процесс адаптации, первую ступеньку в его социализации в детском коллективе. Желаем успеха!

- Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.
- Желательно до посещения детского сада обучить ребёнка элементарным навыкам самообслуживания: самостоятельно есть, пить, пользоваться горшком и т.п.
- Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребёнка в детском саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1 – 2 недели можно

перейти на обычный режим. Однако не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребёнок привыкнет к своему особому положению.

- Никогда не пугайте ребёнка детским садом или воспитательницей. Очень важно создать позитивный образ детского сада у ребёнка. Вместе с тем, отправляя малыша в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с ним, однако делайте акцент на всём, что может способствовать положительному настроению.
- Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребёнку всё, что может понадобиться ему в группе (запасная одежда, сменная обувь, спортивная форма и др.)
- Дайте ребёнку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него тёплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» ежедневно вместе с ним и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что происходило с игрушкой в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.
- Общаясь с воспитателями. Спрашивайте о состоянии и самочувствии Вашего ребёнка, о том, как он ведёт себя среди сверстников. Не забудьте предупредить педагога о том, есть ли у ребёнка какие-то привычки, непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.
- Одна из самых распространённых проблем – утренний плач ребёнка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов. Что так надо. Что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребёнком, например о том, что Вы помашете ему в окошко и пошлёте воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни. Когда ваше расставание будет проходить спокойно.
- Если ребёнку тяжело расставаться именно с вами, а, например, с папой или бабушкой, легче, пусть по возможности они приводят малыша в детский сад.
- По дороге домой старайтесь поговорить с ребёнком. Узнайте, что было хорошего за день. А что не очень удалось, чем занимались дети, с кем ребёнок играл, что узнал нового. Отдав ребёнка в детский сад, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более тёплыми, если вам есть что рассказать друг другу.
- Не делайте больших перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и

продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

- Способствует более благоприятному прохождению адаптации спокойный и бесконфликтный климат в семье. На этот период важно уменьшить нагрузку на нервную систему ребёнка: на время прекратить походы в гости, места массового пребывания людей, сократить просмотр телевизора.
- В этот сложный период эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Говорите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
- Вне детского сада старайтесь посвящать все свое время малышу - гуляйте, играйте с ним, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".
- Не наказывайте за капризы, не реагируйте грубо на изменения в его поведении.
- Укрепляете иммунитет ребенка путем закаливания, оздоровления, приема витаминов.
- Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители. Поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть малейшие колебания, ребёнок их «ловит», и ему будет ещё труднее расставаться с вами. Когда Вы уходите из детского сада под плач ребёнка, не считайте себя чудовищем.
- Имейте в виду, что проблемы адаптации ребёнка в саду могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьёзном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребёнка в детском саду или по договорённости с воспитателем в течение какого-то времени устраивать перерыв в середине недели.
- Помните в этот период как никогда важны ваше внимание к ребёнку, терпение, последовательность и понимание!