

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
по адаптации детей к детскому саду





При поступлении в ДОУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, создать у него положительную установку на детский сад. Здесь помогут любые приемы:

- 1. Ни для кого, ни секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад, честно отвечая на все его вопросы. Рассказ должен содержать как положительные, так и отрицательные моменты (например, рассказать малышу о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском садике придется спать днем и т.д.);**
- 2. Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые**

игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике.

3. Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.

4.Чаще гуляйте около Вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.

Следующим, не менее важным критерием успешной адаптации является – формирование у ребёнка чувства уверенности в окружающем.



1.Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребёнка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

2.Учите ребёнка объективно выражать свои чувства и желания. Здесь нужно делать акцент на то, что в группу ходит много детей и каждый со своими чувствами и желаниями. Объясняя нормы и требования общества, Вы способствуете более успешному процессу социализации малыша.

3.Личным примером учите ребёнка общаться, знакомится с другими детьми. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой, подойди и скажи: «Как тебя зовут?»».

4.Очень хорошо, если у ребёнка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребёнок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, палочку или, например камешек) не отказывайте ему в этом.

И, конечно же, не надо забывать о навыках гигиены и самообслуживания.

Еще очень хочется отметить, что процесс адаптации зависит не только от социально-педагогических условий, личностных особенностей протекания психических процессов малыша, но и от его общего состояния здоровья и даже физической подготовленности.

Поэтому, в добавление к нашим рекомендациям очень важно акцентировать внимание на физическом развитии малыша.

Не забывайте о таких простых играх, как бег, прыжки, ходьба с препятствиями, с использованием таких же простых вещей, как мячи, скакалки, обручи и ленты. Все это поможет Вам превратить обыкновенную прогулку в полезные развивающие игры.



THE THINKER
Based on a drawing by D. Penick 1901

The Penickton © Oskar Collection

И еще несколько слов:

1. Разговаривайте с ребенком про детский сад: поговорите с ним, как с взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек.

2. Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа - в свой офис, мама - в свой, старший брат или сестра - в школу, а он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю.

5. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется, немного подождать».

6. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

7. На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдерживать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

8. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад - это

первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.



Как вести себя с ребёнком:

-показать ребёнку его новый статус (он стал большим);

-не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;

-обратить внимание на положительный климат в семье;

-следует снизить нервно-психическую нагрузку; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т.д.;

Как не надо вести себя с ребенком:

-отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;

-не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;

-препятствовать контактам с другими детьми;

-увеличивать нагрузку на нервную систему;

-одевать ребёнка не по сезону;

-конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Уважаемые родители! Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.



