



ДЕТСКИЙ САД.

«Консультация для родителей: «Адаптация ребенка в детском саду»», 2 младшая группа.

Уважаемые родители! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он пришел в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать больше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!» Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?

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»

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?» Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «Равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей

ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

Первые занятия и знакомства со специалистами проходят у нас в группе, поэтому малыши к новым людям привыкают постепенно.

Имейте в виду, что пока ваш ребенок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОО не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно? Быстро. Даже если он плачет. И тем более, если плачет сильно. Увы, на этот вопрос есть только один ответ. Долгие прощания, увещевания только распыляют малыша, он осознает, как любит родителей, чувствует их вину и плачет сильнее от страха или упорства. Главное, уходите и не корите себя – Вы все делаете правильно. Если Вам тревожно, Вы всегда можете позвонить воспитателям и узнать, как дела у малыша. Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода. Легкая адаптация – ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель; дети с легкой степенью адаптации, спокойно приходят в группу, увлекаются рассматриванием игрушек, играми, вступают в контакт с воспитателями, могут попросить о помощи, занять себя сами, используя игрушки. Дети придерживаются установленных правил поведения, адекватно реагируют на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Они умеют играть рядом с другими детьми, доброжелательны к ним. Адаптация средней тяжести – в течении всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Этот период длится 20 – 40 дней. Настроение детей со средней степени адаптации неустойчиво: они часто плачут, просят домой, зовут маму. Первое время разлука с родителями сопровождается слезами, долго не отпускают маму, плачут после ее ухода. От данных переживаний ребенка воспитатели отвлекают беседой, игрушками, рассматриванием и чтением книг, режимными моментами (утренней зарядкой, умыванием, пальчиковыми играми, прослушиванием музыки, вовлечь в игру.) Наблюдаются трудности в установления контакта с другими детьми, часто обращаются за помощью к взрослым. Сидят на коленях у воспитателя или помощника воспитателя. Тяжелая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев. Это все надо пережить и нам (взрослым) в это время надо вести себя правильно. Отрыв ребенка от дома, от родных, от привычных условий – сильный стресс. Ведь малыш принимает эту ситуацию как лишение родительской любви, защиты и внимания. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад. Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и

подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течении нескольких недель и весь день звучит в памяти. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставлять ребенка в саду придется лишь на несколько часов. Забирать будете до обеда. Постепенно этот интервал увеличится. Затем можно будет оставить малыша на обед и забрать перед сончасом. И так постепенно, если не возникнет никаких осложнений, через 1-2 недели можно будет перейти на обычный режим. Постарайтесь приблизить свой домашний режим к садовскому и соблюдать его даже на выходных. В детском саду всегда по утрам проводится зарядка (малыши так любят попрыгать под веселую музыку вместе с друзьями!), дети вместе переодеваются и моют ручки, ведь сад – это коллектив! Помимо режима, в подготовке помогут следующие мероприятия. Почитайте малышу сказку о том, как мишка или лошадка отправились в детский сад, что там происходило, как там интересно, что они там кушали, как за ними возвращались (а не забирали) их мамы – медведицы и мамы – лошадки. Какими они (малыши) встали взрослыми, умными, как много игрушек, друзей, праздников, словом – сплошной позитив.



Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Это связано, прежде всего, с изменением рациона детского питания. Поэтому следует пересмотреть меню, приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляя супы, каши.

Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические, врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДООУ. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад, — все дети ходят, что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.

