

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



*Консультация для родителей детей младшей группы
«Адаптация в детском саду»*

Педагог-психолог: Чернушенко О.А

Над чем родителям стоит подумать:

- ✚ Режим дня и как он сочетается с привычками семьи (время подъема, обеденный сон, время укладывания спать на ночь) – семье необходимо перестроиться. Режим, который существует в детском саду, приближен к возрастным особенностям ребенка и благоприятно сказывается на развитии нервной системы, аппетита и настроения.
- ✚ Питание в детском саду отличается от домашней, поэтому стоит заблаговременно подготовить ребенка, приучая его к обычной и здоровой пище – супам, кашам, запеканкам, салатам и т.д.
- ✚ Дети тонко чувствуют настроение мамы и всегда его «отзеркаливают». Решите в первую очередь для себя, почему ваш ребенок идет в сад, поскольку если вы уверены, что ему там будет плохо, то адаптация ребенка будет происходить гораздо сложнее.
- ✚ Проговорите для себя, что вы ожидаете получить от детского сада. Оцените реальность достижения этого. Например, если вы считаете, что главной задачей воспитания является индивидуальный подход, инициатива, если вы свои потребности ставите выше коллективных, то реальность такова, что вашему ребенку в детском саду будет тяжело.
- ✚ Система поощрений и наказаний. Каждый ребенок должен знать, что можно, а что нельзя. Звучит достаточно просто, но на практике, что в каждой семье есть «исключения из правил», которые полностью меняют всю картину воспитания.

Что вас ждет?

Готовность мамы спокойно воспринимать возникающие изменения является основным условием успешной адаптации.

Запомните:

- плач при расставании первые 3 месяца – норма (утешаем);
- болезни ребенка в первый год – вполне распространенное явление;
- отсутствие аппетита в первые три месяца встречается достаточно часто;
- «откат» назад в навыках (мокрые штаны, «покорми меня», «одень меня») – явление временное;
- ребенок вполне может не хотеть идти в сад, выражать свои негативные эмоции и маме нужно быть к этому готовой.

Важно понимать, что любые жизненные изменения требуют времени, поэтому наберитесь терпения.

Как подготовить малыша:

Подготовка ребенка ведется тогда, когда мама сама готова с ним расстаться.

- Можно организовать ее в виде игры в детский сад, обязательно с положительными эмоциями. Поговорите в игровой форме о распорядке

дня, о тех, кто есть в саду (дети, воспитатели, помощники, повара и т.д. и какова их роль. *Можно проигрывать в играх, рисовать на рисунках и даже пожить несколько дней по Правилам Детского Сада.*

- Научите ребенка навыкам самообслуживания по возрасту (пользование ложкой, проситься, садиться на горшок и вытирать попу, одеваться, знать свою одежду). Очень важно помогать и поощрять попытки ухаживать за собой самостоятельно. Это значительно облегчит жизнь в детском саду, ведь малышу не придется ждать, когда его оденут, умоют и накормят. Не сомневайтесь, если что-то у ребенка будет получаться не очень хорошо, ему обязательно помогут, а главное оценят желание быть самостоятельным.
- Для того, чтобы незнакомый коллектив не вызывал у ребенка ощущение сильного дискомфорта, тревоги и паники, нужно заранее понемногу учить его быть без вас какое-то время. Чтобы помочь пережить расставание с мамой в саду, начните оставлять его с папой или другими родственниками задолго до предполагаемого похода в детский сад.
- Крайне важно всегда сообщать ребенку, что вы уходите, куда и на сколько. В силу возраста он может не понять информации, но его будет успокаивать, что его ставят в известность.

Сложности адаптации:

При посещении детского сада:

- поймите эмоциональное состояние ребенка, перепады его настроения, старайтесь не ругать его, будьте терпеливы по отношению к нему. Как можно чаще в этот период хвалите ребенка, говорите, как сильно вы его любите, целуйте, обнимайте, берите на руки;
- выделяйте для ребенка ежедневно время, чтобы побыть наедине: вместе почитайте, погуляйте, поиграйте или просто весело побалуйтесь. В этот период малыш особенно нуждается в вашем внимании, потому что скучает (раньше вы все время были вместе);
- отводя ребенка в садик, придумайте какую-нибудь традицию, ритуал (поцелуй, объятия). Многократно повторяющиеся действия успокаивают;
- рассказывайте ребёнку, что вы делаете, когда он в садике, где работаете, как проводите свой день;
- спрашивайте у малыша, что он делал в садике, с кем играл, что ему больше всего понравилось в садике;
- не спрашивайте у ребенка: «Ты сегодня пойдёшь в детский сад?», если альтернативы нет. Лучше предоставьте ему реальный выбор, что одеть или какую игрушку взять с собой;
- никогда в присутствии ребенка не говорите о воспитателях плохо, не запугивайте воспитателями и садиком.