

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей

«Подскажите, как облегчить
период адаптации ребенка к условиям детского сада?».

Подготовил
Педагог-психолог
МБДОУ д/с №69 «Уникум»
г.Ставрополя
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2024
сентябрь

Уважаемые родители, хочу напомнить, что детский сад — новый период в жизни каждого вновь пришедшего ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Эта ситуация очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход.

Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто.

Напомню, что адаптация — это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Как же помочь малышу облегчить период адаптации ребенка к условиям детского сада? Комплекс мер состоит в следующем:

1. Готовьте ребенка к посещению детского сада на позитивных нотах. Рассказывайте больше хорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.
2. Не растягивайте процесс прощания. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Если вы все такие не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести ребенка в сад кому-то другому, бабушке или папе, например.
3. В период адаптации ребенка в детском саду как можно раньше забирайте ребенка домой.
4. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.
5. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя адаптации. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где ребенок может легко возбудиться.
6. Не стоит слишком тепло одевать ребенка в детский сад.
7. Не меняйте режим детского сада на время выходных.
8. Игнорируйте капризы ребенка, не поддавайтесь его выходкам манипуляциям.
9. Если что-то вас беспокоит в психике или здоровье ребенка, то не откладывайте визит к врачу.

Не мало важен в период адаптации, и не только, правильно составленный режим дня, который имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в д/саду и придерживаться такового же режима дома. Ежедневный утренний прием

детей проводят воспитатели групп, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 8.00 часов, т. к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеться и с хорошим настроением зайти в группу.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.

Не расстраивайтесь, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими детьми. Малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о других детях, посещающих детский сад (*С кем ты сегодня играл? Как зовут твоих друзей? и т. д*). Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Учите малыша просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме, "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным».

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (*игру*).

Старайтесь соблюдать главное правило: спокойна мама — спокоен малыш. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Дорогие родители, будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Желаю удачи!!!