

«Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду»

Памятка для родителей от педагога-психолога



Уважаемые родители!

Мы будем рады, если эта информация будет для Вас полезна.

В жизни Вашего ребенка скоро произойдет важное событие, он пойдет в детский сад. Это очень сложный и эмоционально насыщенный этап не только для ребенка, но и для Вас.

Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке. А для ребенка детский сад это новое, еще неизвестное пространство, с новым окружением и новыми отношениями. Расставание с близкими, общение с новыми и незнакомыми взрослыми, большое количество детей, новые блюда, игрушки, обстановка, правила – это лишь тот небольшой перечень новшеств, с которым столкнулся Ваш малыш. Ко всему этому он должен привыкнуть, адаптироваться. Первые шаги ребенка в детском саду, как правило, непростые. Начало посещения дошкольного учебного учреждения - это не только новые условия жизни и деятельности, режима и питания, а и новые контакты, и обязанности. Это очень напряженный период, который требует от каждого ребенка активных психологических и физических форм приспособления. Как надо родителям вести себя с ребенком, когда начал посещать детский садик: Не волнуйтесь и не демонстрируйте свою тревогу накануне посещения детского сада, ведь тревога и беспокойство родителей передается детям. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях ребенка, что ему нравится, что нет, какие умения и навыки сформированы, в какой помощи нуждается ребенок. Научите малыша общаться со сверстниками и взрослыми - это проще

всего сделать в ролевых играх. Проигрывайте различные ситуации и вместе находите способы их решения.

Дорога в детский сад должна быть приятной для малыша, выходите с запасом во времени, ведите приятные беседы, наблюдайте за природой. Настройте малыша как можно положительнее к его походам в сад.

Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок, не слушая, слушает.

Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Постарайтесь переходить на «режим» детского сада, даже если малыш остался дома, то время подъема, приема пищи, дневного сна должно соответствовать режимным моментам в детском саду.

Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за непослушание. Не показывайте свою тревогу в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

В первое время посещения детского сада уменьшите нагрузку на нервную систему ребенка: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Обязательно заверьте ребенка, что вы его заберете. Не обманывайте ребенка отговорками, что "ты чуть-чуть поиграешь, и я приду". Лучше честно сказать "я приду, когда ты пообедаешь" или "я приду за тобой, когда ты поспишь". Если ребенок будет точно знать, когда за ним придут, он быстрее расслабится и успокоится, а не будет каждую минуту ждать маминого прихода.

Объясните ребенку, что другие детишки тоже скучают без своих мам. Поняв, что вокруг такие же "товарищи по несчастью", а не враги, которые радуются его горю, ребенку будет проще наладить контакт со сверстниками.

Устройте ритуал расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу, а также такие ритуалы, как провожать маму или махать рукой из окна.

Забирая ребенка из сада, всегда интересуйтесь, как прошел день, ознакомьтесь с его "творчеством" и не скупитесь на похвалу.

Материал подготовила Педагог-психолог

Тихонова Ольга Ивановна

