

ПАМЯТКА

любящим мамам и папам

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО И УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»



Когда ваш малыш придет в детский сад, для него начнется новая жизнь. К сожалению, адаптационный процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезням. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти и т.п.). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса.

Трудности адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям.

Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишённые возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада и чтобы он вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить вам ряд рекомендаций:

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.

2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, праздники.
3. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении, при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.
4. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка.
5. В присутствии ребенка избегайте критических высказываний и замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
6. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями. Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице. Вначале следует прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам.
7. Чем больше ребенок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет с ним знаком, тем легче пройдет его период адаптации.
8. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка (заполните предлагаемую вам анкету).
9. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с ней встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми.
10. Будьте спокойны и не проявляйте своего беспокойства, особенно когда уходите. Расставайтесь с ребенком легко и быстро, чтобы не вызвать у него тревогу.
11. Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания, ребенку легче будет вас отпускать
12. Ребенок спокойнее переживает разлуку с матерью, если в первые несколько недель его в детский сад будет приводить отец, бабушка или дедушка.
13. Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра; сократите просмотр телевизионных передач.
14. Эмоционально поддерживайте малыша: общайтесь с ребенком больше, чаще обнимайте его, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
15. Будьте снисходительны, терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.
16. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
17. Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
18. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
19. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

20. Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
21. Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагогов и психолога.
22. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
23. Следует снизить уровень требований. Не ругать и не наказывать ребенка. Лучше не сравнивать его поступки с другими детьми.
24. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.

Важно помнить, что привычка к детскому саду и адаптация – два разных явления.

Привыкнет волей-неволей со временем любой ребенок, но и в старшей, и в подготовительной группе нередко встречаются дети, которые не смогли адаптироваться к дошкольному учреждению. Поэтому помогите своему ребенку вовремя адаптироваться.