



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для родителей:

«Как помочь ребенку в период адаптации в ДОУ»

Воспитатель группы №2 Каширина А.Я.
Дата: 13.09.2024 г.

Как помочь ребенку в период адаптации в ДОУ

Для полноценного воспитания малыша, его развития и подготовки к взрослой жизни, важным является посещение детского сада, где он учится общаться в широком кругу сверстников и взрослых, постигая азы самостоятельности и организованности, развивает навыки различных видов деятельности – игровой, учебной, познавательной.

Поступление в детский сад – ново для малыша. Ребенок привык быть дома и заниматься чем ему хочется. Все новое вызывает напряжение: обстановка, люди, правила поведения, режим дня, а главное — отсутствие родителей рядом. Поэтому важно начать подготовку еще до первого полноценного дня в детском саду, чтобы у ребенка было время понять, что что-то в его жизни изменится.

Расскажите ребенку, что такое детский сад и что он там будет делать. Что в детском саду красиво и уютно, дети вместе играют и учатся, и там будет интересно. Ведь для ребенка это целый новый мир, работающий по своим принципам и правилам, к которому ему предстоит привыкнуть.

По возможности покажите малышу здание детского сада. Посмотрите, как детей приводят в сад утром и забирают вечером. Обратите внимание малыша на то, что все родители забирают своих детей вечером и никто не остается на ночь.

Когда вы покажете ему новое место, предложите обсудить впечатления: понравилось ли ему, что он думает о воспитателях, хочет ли скорее поиграть на детской площадке и познакомиться с другими детьми. Чем интереснее будет первое знакомство, тем спокойнее будет ребенку в уже немного знакомой обстановке.

Очень важно постепенно менять режим дня ребенка, чтобы он был похож на режим в детском саду. Так малышу будет проще привыкнуть к новому распорядку дня.

Помогайте ребенку развивать навыки самообслуживания, которые крайне необходимы для адаптации. Если малыш научится сам мыть руки, держать ложку и есть, собирать свои вещи и одеваться, ему будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. Чем больше малыш сможет сделать сам для себя, тем спокойнее и увереннее он будет себя чувствовать.

Первые дни в саду - большой стресс для ребенка.

Как помочь ребенку в период привыкания к детскому саду

Оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться. Поэтому хотим поделиться важными рекомендациями, как облегчить ребенку период адаптации.

- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая малыша воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

- Должны быть единые требования дома и в саду. Это касается гигиенических процедур, режима дня. Утренний подъем, вечерний отход ко сну, дневной отдых — все должно совпадать.

- Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

- Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДООУ.

- Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме.

- Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, не соскучилась ли любимая игрушка и т.д.

- Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детский сад.

- По возможности расширяйте круг общения ребенка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывайте положительное отношение к ним.

- В период адаптации важно предупреждать возможность утомления и перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте слишком людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, сохраняйте поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поддерживайте своего ребенка, хвалите за маленькие достижения «Ты молодец, я горжусь тобой! У тебя все получится!», чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.