

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

что нужно знать перед тем, как отдавать ребёнка в детский сад



Адаптация - от лат. «приспособление» - это сложный процесс приспособления организма, происходящий на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в **дезадаптацию**, что приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребёнка.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: лёгкую, среднюю, тяжёлую

При **лёгкой** адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, с детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации **средней тяжести** – сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть не устойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное

эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении.

Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться Вами при подготовке ребёнка в детский сад.

Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действие и поведение посторонних людей, выказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, учить ребёнка играть, а не просто манипулировать игрушками.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как птички, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад. Некоторые родители видят, что ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и

перестают водить его в детский сад. Это происходит от того, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельно есть, одеваться-раздеваться.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из кружки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером, прежде всего, выступают сами родители. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно разъяснительный, а не повелительный. Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызывал у Вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена, мне трудно.

Нужно соизмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день.

В первые дни Вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от детского сада.

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

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребёнка в группу знали, как можно больше о его привычках, а родители старались по возможности создать дома некоторые условия, схожие с режимом детского сада.

Скорее всего, Ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей быть спокойными, терпеливыми, внимательными, заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась, мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще!

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад.

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребёнка в детском саду более, чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателю о склонностях и привычках своего ребёнка.
5. Первые 4-8 дней лучше всего посещать не более 2-4х часов.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями.

1. Рассказывать ребёнку, что ждет его в детском саду
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спине и т. п.)
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, **но не на территории детского сада**, дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

Что делать, если ребёнок не хочет идти спать.

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй).
3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в гнев и ярость от непослушания ребёнка.
5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Поговорите с ним, почитайте книгу, спойте колыбельную песенку.