

Консультация для родителей

«Здравствуй, детский сад!»

Подготовила Афанасьева О. М.

Почти перед каждым родителем рано или поздно встаёт проблема поступления его ребёнка в дошкольное учреждение. Но мало кто задумывается, насколько серьёзно необходимо подойти к вопросу подготовки малыша к этому событию.

А ведь адаптация представляет собой очень сложный период не только для детей, но и для взрослых: как родителей, так и педагогов.

Что же такое адаптация? Адаптация (от лат. - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Родители испытывают тревогу за своего ребенка, им также предстоит привыкнуть к требованиям детского сада, изменить привычный режим дня. А воспитателям бывает непросто «перестроиться» после ребят подготовительной группы, найти подход к малышам и их родителям.

Сами же малыши испытывают вполне объяснимый страх перед новым местом и новыми людьми. Ведь неизвестно, что их ждёт в этом новом социуме. Кардинально меняются условия жизни малыша:

- рядом больше не находятся мама и другие близкие родственники;
- возникает необходимость взаимодействовать со сверстниками и незнакомыми взрослыми, подчиняться определённым правилам;
- весь день строится на чётком распорядке;
- уменьшается время общения конкретного ребёнка со взрослым.

Стрессовое состояние может проявляться следующим образом:

- нарушается сон;
- снижается либо совсем пропадает аппетит, ребёнок отказывается от приёма пищи в детском саду;
- снижается познавательный интерес (малыш перестаёт интересоваться игрушками и не идёт на контакт с другими детьми);
- регрессируют психологические умения (ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, «теряет» подобные навыки);

- появляется агрессия или апатия (активные дети внезапно становятся пассивными, а прежде спокойные малыши проявляют агрессивность);

- понижается иммунитет. В период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Что же могут сделать родители для облегчения процесса адаптации своего малыша?

Необходимые действия

Начинать нужно задолго до выхода ребёнка в детский сад. Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников, а впоследствии и своих друзей. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.

Приблизительно за месяц можно начинать готовить ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Желательно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Главное, не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, иначе это может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

Расскажите ребёнку, что садик – это тоже работа, только для детей. Объясните, что мама и папа ходят на свою работу, а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

Заранее привыкайте к режиму и питанию детского сада, старайтесь соблюдать правила распорядка дня и набору продуктов и дома.

Приучайте ребёнка к самостоятельности, воспитывайте необходимые навыки самообслуживания.

Во время утреннего прощания зачастую ребенок начинает капризничать - громко кричит, устраивает истерики, цепляется за маму. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" воспитателю (если он сам отказывается идти). Обычно дети успокаиваются, как только мама уходит. Если же сама мама будет проявлять тревогу и недоверие, то эти же чувства возникнут и у ребёнка, и тогда уже успокоить его будет намного сложнее.

Позвольте ребёнку в первые дни посещения детского сада дома дать выход эмоциям: покричать, побегать и т.п. Ведь он не может себе этого позволить в незнакомом месте, а сдерживание эмоций может привести к стрессу.

Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

А теперь рассмотрим, чего не надо делать.

Ненужные действия

Не следует сразу оставлять ребёнка в детском саду на целый день. Надо осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок его пребывания в садике. Лучше всего начать посещать детский сад в тот период, когда мама ещё не вышла на работу.

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании, а иногда и дома при упоминании необходимости идти в сад! Это нормальная реакция малыша! Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже не будет иметь эффекта, потому что дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придёте, как только закончите свои дела. Слезы и истерики – это «показательное выступление», рассчитанное именно на маму. Специалисты советуют отводить ребёнка в детский сад папам, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобные манипуляции.

Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Крайне нежелательно плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если сами знаете, что не сможете выполнить данное обещание. Пусть лучше он будет готов к тому, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам уйти. Если подобное будет практиковаться, то это требование станет ежедневным.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям. И в этом нет ничего страшного, ведь Ваш малыш просто взрослеет! Желаю всем лёгкой адаптации!

