

Добрые советы воспитателей:

«Как помочь ребенку в период адаптации»

Впервые попав в **детский сад**, малыш оказывается в ситуации неопределенности: непонятно, чего ожидать от нового места, так много незнакомых людей, когда мама придет и заберут ли его домой. У **ребенка** повышается тревожность, которая тормозит его игровую и познавательную деятельность, осложняет общение с окружающими.

В разной степени все дети сталкиваются с трудностями **адаптации к детскому саду**. Как будет протекать этот процесс, во многом зависит от взрослых. Задача **родителей** – **быть готовыми «отпустить» ребенка и помогать** ему в первые недели привыкания к новому месту.

Как облегчить процесс привыкания ребенка к детскому саду:

- Совершайте ознакомительные прогулки в **детский сад**. Полезно сделать это в тот момент, когда за детьми приходят **родители**. Малыш сможет увидеть, что в **детский сад** ходят не «навсегда». Такое наглядное понимание **поможет** ему меньше тревожиться.
- Начиная подготовку **ребенка к походу в детский сад**, придерживайтесь близкого действующему в **детском саду** режима дня.
- Увеличьте круг общения вашего малыша с взрослыми и детьми.
- Заранее познакомьте **ребенка с воспитателями**, чтобы он не остался в **саду** с незнакомыми людьми, а также с помещением (с игровой комнатой, спальней, туалетом и т. д., со всем распорядком дня в **детском саду**).
- Поиграйте в **детский сад дома**. Так события, которые ожидают его в будущем, станут более определенными, это **поможет снизить тревогу**.
- Заранее подготовьте **детский гардероб**.
- Помните, что в первый месяц посещения **детского сада** пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа.
- Провожая **ребенка в детский сад**, старайтесь переключать его внимание на воспитателя. Покажите **ребенку**, что это тот человек, которому можно доверять и при необходимости обратиться за **помощью**. Так **ребенок почувствует**, что здесь о нем позаботятся, это ускорит процесс **адаптации**.

- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам.

- Для расставания и встречи хорошо придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку, помахать рукой на прощанье и т. д.). Скажите честно **ребенку**, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в магазин за покупками» или «Я иду на работу печатать на компьютере»). Скажите **ребенку точно**, когда вы вернетесь.

- Не опаздывайте, если договорились с **ребенком** о конкретном времени, забирая его из **детского сада**.

- Старайтесь не делать перерывов в посещении.

- Встречаясь с **ребенком вечером**, поинтересуйтесь, что он делал, с кем играл и т. д.

- Малыш, который отправился в **детский сад**, должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.

- Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша.

- Избегайте посещения гостей и шумных развлечений (лишняя нагрузка на нервную систему).

- Обеспечивайте выход эмоциональному напряжению (пусть **ребенок** бросает шарики в корзину, рвет газету и т. п.).

- Укладывайте **ребенка спать пораньше**.

- Старайтесь соблюдать режим **детского сада** даже в выходные дни.

- Используйте элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями).

- Старайтесь не напоминать **ребенку о том**, что завтра он снова пойдет в **детский сад**.

- Предложите малышу поиграть с водой перед сном. Такие игры успокаивают нервную систему.

- Чаще бывайте на свежем воздухе.

- Запаситесь терпением, и **детский сад** станет привычным, уютным местом для вашего малыша.

Успешной адаптации вам и вашему ребенку!

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ И МАЛЫШУ СПОКОЙНЕЕ РАССТАВАТЬСЯ ПО УТРАМ

Что такое ритуал прощания.

Ритуал прощания – ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

Зачем ребенку ритуал прощания.

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога, и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно.

Зачем вам ритуал прощания.

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

Как создать свой ритуал.

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одними тем же способом. Чётко проговаривайте, во сколько вернётесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедает, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ УСТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Почему важно уметь раздеваться.

Умеет ли ваш ребенок сам снимать носочки, колготки, шортики или юбочку, сандалики? Ребенок, который уже научился, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная – он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у ребенка может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.



РЕБЕНОК БУДЕТ МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ, ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЙДЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

Как физиология малыша связана с режимом дня.

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребёнок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок, и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начинается обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребёнка повлияет смещённое время дневного сна.

Какого режима дня придерживаться.



Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8:20, прогулка с 10:10 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:20 до 15:00, Полдник в 15:40. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при

переутомлении и «перегуле» - кортизона, гормона стресса.

Что нужно знать о периодах дневной выносливости.

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснёт. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5-6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 15:00, то 20:00 – 21:00 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, а другой только - только через 6.

НАВЫКИ ДЕРЖАТЬ ЛОЖКУ И СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ ПОМОГУТ МАЛЫШУ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

Почему важно уметь держать ложку

Продолжаем осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Ему не придется ждать, пока его покормит малознакомая тетя. Воспитатель и няня докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому задача родителей – помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.

Как учить малыша складывать одежду на стульчик?



Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребенка просить помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете учить ребенка, заодно протестируйте его

одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь наша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть позже.

РЕБЕНОК САМ ЗАХОЧЕТ В ДЕТСКИЙ САД, ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО О НЕМ РАССКАЖЕТЕ

Как начать разговаривать с малышом о детском саде

Постарайтесь объяснить, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например: «Детский сад – это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

Что говорить ребенку и как часто

Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мама и папа ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло. Ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким как гордитесь им, ведь его взяли в садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться садиком.

Что рассказать о распорядке дня в детском саду

Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, что будут делать дети после обеда.

Что рассказать о трудностях в детском саду

Спокойно расскажите, с какими возможными трудностями он столкнется и как их преодолеть. Например, «Если ты захочешь писать, скажи об этом тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди.

ПЕРЕХОД НА ГОРШОК ОТ ПАМПЕРСОВ ПРОЙДЕТ БЕЗ СТРЕССА, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА

Когда можно считать, что ребенок умеет пользоваться горшком

Навык сформирован, только если ребенок без напоминаний, осознанно садится на горшок. Если вы каждый раз просите ребенка, используете определенные слова или звук воды – сформирован не навык, условный рефлекс. В стрессовой ситуации при адаптации к детскому саду ребенок начнет игнорировать горшок. То же самое, если ребенок только показывает, что хочет на горшок, но все за него делает мама.



Когда ребенок готов перейти на горшок

В 18 месяцев ребенок начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это – вербально или жестами. Он дергает за штанишки, становится необычно сосредоточенным. Другие критерии – малыш умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки, проявляет негативные эмоции, когда на нем грязный подгузник, становится

брезгливым.

Какие есть правила для горшка

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и физиологически удобным для ребенка. Не ставьте горшок среди игрушек, не покупайте горшки с музыкой или подсветкой – он не должен ассоциироваться с игрой. Не передвигайте горшок, пусть он стоит на одном месте и днем, и ночью. Если ночью ребенок просыпается по нужде, то идет к горшку на его обычном месте. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошности нельзя.

Как научить пользоваться горшком

В многодетных семьях дети учатся садиться на горшок быстрее, потому что перед глазами есть пример старших братьев и сестер. Чтобы помочь ребенку, сходите в гости. Где есть малыш одного пола с вашим ребенком. На своем примере он покажет, что горшок – это удобно. Дома сажайте ребенка на горшок только при полном мочевом пузыре, чтобы сформировать связку «ощущение наполненности – горшок – мочеиспускание». Как только ребенок сам, без вашей просьбы, сходил на горшок, убирайте дневные памперсы и надевайте обычные трусики. Оставляйте ребенка на ночной сон без памперса только после двух недель без дневных промашек.

ПОЧЕМУ В ДЕТСКОМ САДУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С АДАПТАЦИЕЙ

Как адаптация влияет на иммунитет.

Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, и иммунитет малыша будет постепенно привыкать к чужеродной микрофлоре. Хуже, когда ребенок приходит в конце, когда в группе уже 20 детей. Иммунной системе новичка придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

Как родители влияют на адаптацию ребенка.

Причина болезней может быть в психологии матери – так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад – решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взрослеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей, - адаптация пройдет успешно.

Какие типы поведения мамы мешают адаптации.

Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в тех случаях. Первый – если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй – у мамы нет возможности сидеть дома. Но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в садике – накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шансов повзрослеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду.

В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.