



Подразделение – Консультационный центр

Форма мероприятия – коллективная беседа

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребенка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, питания, встреч с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

И родители, и работники дошкольного учреждения одинаково заинтересованы в том, чтобы малыш успешно адаптировался к новым условиям и процесс адаптации прошёл успешно. Сегодня мы обсудим, как подготовиться к этому важному событию.

Как надо готовить родителям ребёнка к поступлению в детский сад

- Как можно раньше провести оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.
- Отправить в детский сад ребёнка лишь при условии, что он здоров.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня для ребёнка дома.
- Повысить роль закалывающих мероприятий.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придёт.
- Стараться отдать его в группу сада, где у ребёнка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- Учить ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребёнку детским садом как наказанием.
- Не нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка в детский сад.
- Всё время объяснять ребёнку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- У ребёнка должны быть сформированы культурно – гигиенические навыки.
- Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
- С персоналом группы, куда пойдет ваш малыш, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

Как общаться с ребенком в период адаптации

- Настраивайте ребенка на позитивный лад.
- Первое время забирайте домой пораньше.
- Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время сократите посещение многолюдных мероприятий и мест, просмотр телепередач.

- Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему буде! Еще труднее успокоить.
2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
4. Не пытайтесь подкупить ребенка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду.
5. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
6. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно встретит вашего ребенка.
7. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
4. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
5. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
6. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого мягкого мамино гнездышка!

Воспитатель МАДОУ – 9
Педагог-психолог

Синявская Татьяна Борисовна
Еремина Галина Александровна



сентябрь 2020 г.

г.Оленегорск



Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет... Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

Воспользовавшись практическими рекомендациями, приведёнными в этой консультации, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

- **Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас.** Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садового воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Создавайте и сохраняйте **позитивное отношение ко всему**, что касается детского сада.
- **Приведите ребенка на игровую площадку детского сада**, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.
- **Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста.** Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.
- **Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки**, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, **наблюдайте**, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, **скорректируйте темы бесед** с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем.
- **Не обсуждайте при ребенке проблемы**, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
- Заранее **узнайте режим дня дошкольного учреждения** и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.
- **Постепенно предлагайте малышу есть те продукты и блюда, которые входят в меню**

детского сада (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

- Обязательно **поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии** на тот или иной продукт или лекарство.
- **Формируйте у ребенка навыки самостоятельности:** приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему. Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.
- **Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом.** В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.
- В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу.** Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.
- **Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка,** что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.
- **Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку.**
- **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день.** В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая время, которое он проводит в детском саду.
- Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.
- **Не делайте перерывы в посещении** детского сада — неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- Сохраняйте **спокойный и бесконфликтный климат** для ребенка в семье на период адаптации. Отмените в гости, сократите время просмотра телевизора.
- В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.**
- Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!

Психолог МДОУ №9 «Теремок»

Галина Александровна Еремина