

Консультация ***Ваш ребенок идет первый раз в детский сад?***

педагог-психолог Ейбоженко В.Ю.

В жизни каждого родителя наступает такой период, когда ему приходится принимать решение о посещении детского сада его сыном или дочерью. Подготовка малыша к предстоящему событию является самым волнующим, тревожным и одновременно ответственным моментом в жизни многих мам и пап.

С уверенностью могу сказать, что адаптация малыша к условиям детского сада проходит у всех детей, но какая она будет: легкая или тяжелая, короткая или длительная - зависит прежде всего от родителей.

Адаптация (от лат. «*приспосаблию*») – это сложный процесс приспособления организма к новой обстановке.

Закономерности адаптации:

- до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к маме, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный;

- дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма. Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

- если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях — 7-10 дней, в детском саду в 3 года — 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

- режим в детском саду. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка.

Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Также ребенок хорошо должен высыпаться ночью. Недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Опираясь на личный профессиональный опыт и опыт психологов дошкольных учреждений, хочу предложить Вашему вниманию "Памятку для родителей при поступлении ребенка в детский сад". Выполнение данных рекомендаций поможет облегчить процесс адаптации ребенка к условиям детского сада, а само посещение дошкольного учреждения станет радостным событием в жизни Вашего малыша!

Памятка для родителей при поступлении ребенка в детский сад.

1. Прежде всего, убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. В доме необходимо создать спокойную обстановку, с пониманием относиться к эмоциональному напряжению активными движениями, интересной игрой и т.д.. Следует пораньше укладывать малыша на ночной сон после теплой ванны. Общение с ребенком в этот период должно быть особенно ласковым.

3. Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети туда ходят, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком беседы: «Детский сад – это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, кровати, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе будет очень интересно и весело...».

4. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло – осенью он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родственникам и знакомым о большой удаче – его приняли в детский садик.

5. Учите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени; просить, а не отнимать игрушки. А так же проявлять внимание и сочувствие к сверстникам (делиться игрушками, уступать); отзываться на просьбу сверстника, помогать ему; называть по имени и отчеству воспитателей группы, знать свое имя, бережно относиться к вещам и игрушкам. В игре доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам, играть вместе с другими детьми, совместно с другими детьми пользоваться игрушками.

6. Приучайте ребенка к режиму. Очень важно оздоровить ребенка. За 1-2 мес. пройти мед. осмотр, сдать необходимые анализы. Старайтесь, чтобы ребенок как

можно больше времени проводил на свежем воздухе (не менее 4-х ч. зимой и весь световой день летом). Постоянно проводите массаж, гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенка протертую пищу.

7. Собираясь в детский сад, с воспитателем группы, куда поступил ребенок, необходимо познакомиться заранее. Сообщить ему, каким ласковым словом (именем) называют дома ребенка, рассказать о его привычках, особенностях поведения и других подробностях домашней жизни.

Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня, принятого в дет. саду. Резкие изменения режима даже на протяжении нескольких дней выбивают ребенка из привычного ритма и вызывают излишнюю нервозность.

8. Если у ребенка к моменту поступления в детский сад сохранилась привычка к укачиванию или сосание соски, отучать необходимо постепенно: сначала дома, потом в детском саду, договорившись с воспитателем.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или др. пустячки, с которыми он не расстается. Это поможет ребенку легче и безболезненно привыкнуть к ДОУ.

9. Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – ему будет проще отпустить вас.

10. Помните, что на привыкание ребенка в детском саду может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации малыша.

11. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он построит взаимоотношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Толе и т.д. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

12. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

13. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени – компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения его настроения.

14. Научите ребенка управляться с одеждой самостоятельно. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек или пуговиц, ботинки на липучках. Шапку и шарф лучше заменить на шапку-шлем – и шею не дует, и надевать проще. Вместо рубашек приготовьте водолазки, вместо кофт – свитера. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию, но и условный символ (цветок, бабочка и т.д.),

познакомьте с ним малыша, чтобы он легко узнал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды ребенка так, чтобы она была доступна малышу, и чтобы он сам мог самостоятельно после прогулки вешать туда свою одежду. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте, направляйте его, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания, убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь к тому, чтобы ребенок знал название одежды и правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается и раздевается, будьте рядом с ним, поощряйте, используя игровые приемы. При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных повторений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками, в том числе и культурно-гигиеническими.

15. Обучайте ребенка здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками, употребляя слова, выражающие просьбу, благодарность (спасибо, пожалуйста); выполнять элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в предназначенных местах, аккуратно пользоваться туалетом, не выходить из-за стола не окончив еды, говорить «спасибо» и т.д. Необходимо помнить, что родители образец для поведения - что делают родители, то делают и дети!

Приготовьте «приданное» для ребенка.

Чтобы ребенок комфортно чувствовал себя в первое время, он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой покажет, где его кроватка, стол, какие игрушки в группе, познакомить с детьми.

Кроме того, необходимо приготовить для детского сада следующее:

- Сменную обувь;
- 2 носовых платка;
- два комплекта нижнего белья;
- сменную одежду на случай, если ребенок нечаянно испачкается;
- пакет для испачканной одежды;
- запасная одежда находится в пакете на вешалке в шкафчике ребенка.

Я желаю Вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду в жизни малыша, как поступление в детский сад - это означает, что он взрослеет.