

Как обеспечить успешную адаптацию ребенка в детском саду

Консультация для родителей

*Зыкова Екатерина Алексеевна,
старший воспитатель СП «Детский сад «Василек»*

Чаще всего родители не предполагают, с какими трудностями столкнется ребенок в первые дни и недели в детском саду. Из-за недостаточных знаний и гиперопеки родители могут усугубить состояние ребенка. Чтобы этого не произошло, важно соблюдать рекомендации, которые родители смогут самостоятельно выполнить.

В период адаптации к детскому саду дети могут начать часто болеть из-за стресса. В норме за первые 20 дней ребенок может проболеть не более 10 дней. Во время тяжелой адаптации в первые два месяца дети болеют минимум три раза, каждый раз дольше 10 дней.

В первые дни в детском саду дети могут «разучиться» о себе заботиться: перестать самостоятельно есть, мыть руки. Возможны проблемы со сном. Дети могут почти полностью отказываться от еды или, наоборот, постоянно просить есть. В норме аппетит нормализуется за 10–15 дней, сон – за 40–60 дней.

На время может снизиться познавательная активность. Некоторые дети перестают интересоваться игрушками, становятся слишком медлительными или, наоборот, очень активными. Дети могут перейти на односложные предложения, забыть некоторые слова.

В тяжелом или депрессивном состоянии дети могут часами сидеть с отсутствующим видом, не есть, не играть, а только смотреть на дверь и ждать родителей. Обманутые ожидания могут вызывать у ребенка плач и истерику, вспышки агрессии.

Предлагаю Вашему вниманию памятки рекомендации

Чему научить ребенка до прихода в детский сад

1

Удовлетворять свои потребности приемлемыми в обществе способами

Научите ребенка самостоятельно ходить в туалет, мыть руки и вытирать их, пользоваться ложкой и чашкой во время еды, раздеваться и одеваться. Воспитатели в детском саду могут помогать ребенку, но не сразу и не всегда в полной мере, так как в группе много детей. Кроме того, такая помощь будет нарушать личные границы ребенка и мешать им проявлять самостоятельность

2

Общаться с другими детьми и взрослыми

Обогатите опыт общения ребенка – ходите в гости, приглашайте к себе домой знакомых с детьми, чаще гуляйте на детских площадках и по городу, берите ребенка с собой в торговые центры. Хвалите ребенка, когда он будет общаться с другими детьми, когда они будут делиться друг с другом игрушками. Объясняйте, что обижать других детей нельзя

3

Самостоятельно играть

Приучайте ребенка играть в игрушки, вместо того чтобы смотреть мультики и играть с гаджетами. Ребенок, который умеет самостоятельно выбирать себе игры и играть в них, изучает окружающий мир и свойства предметов, что обеспечивает познавательное развитие. В игре ребенок учится ставить и достигать цели, преодолевать трудности. Навыки самостоятельной игры помогут ребенку уверенно чувствовать себя в группе детского сада

4

Жить по режиму детского сада

Скорректируйте домашний режим и проводите завтрак, обед, полдник, ужин, тихий час и прогулки в то же время, что и в детском саду. Переходить на новый режим нужно постепенно. Одни специалисты рекомендуют жить по режиму детского сада два месяца, другие – минимум две недели, поэтому выберите срок по обстоятельствам и характеру ребенка

5

Есть то, что предлагают в детском саду

Важно постепенно вводить продукты питания и блюда, которые есть в меню детского сада. Например, каши, запеканки, омлет, кисель. Если дома не подготовить ребенка, который консервативен в вопросе питания, то в детском саду незнакомая еда не позволит ему удовлетворить одну из базовых потребностей. А значит, он не сможет чувствовать себя комфортно

Как психологически подготовить ребенка к детскому саду

1

Объяснить, зачем надо ходить в детский сад

Дайте ребенку младше трех лет мотив «надо»: «Все взрослые ходят на работу, все дети ходят в детский сад». Детям постарше подойдет мотив, что в детский сад нужно ходить, чтобы стать взрослыми, научиться играть с другими детьми, быть самостоятельными и смелыми

2

Создать и подкреплять положительные ожидания

Гуляйте около детских садов, рассказывайте, что это место, куда дети приходят играть, что там ребенок найдет много новых игрушек и товарищей по играм. Нельзя, чтобы ребенок считал посещение детского сада наказанием. Нельзя даже в шутку говорить, что ребенок останется в детском саду и его не заберут – это снижает чувство безопасности

3

Обеспечить стабильность в жизни

В первую очередь в семье должна быть благополучная психологическая обстановка. Сделайте хотя бы за месяц, до того как ребенок пойдет в детский сад, или отложите до конца адаптации то, что можно, например, переезд ребенка в другую комнату

4

Знакомить с детским садом с помощью книг, фильмов, игр

Читайте с ребенком книги из серии «Я иду в детский сад». Подойдут мультфильмы и детские фильмы по теме. Предложите ребенку организовать детский сад для игрушек, где вы будете воспитателями, и разыгрывайте режимные моменты: прием пищи, прогулки, занятия, игры, тихий час

5

Приучить к разлукам и тому, что родитель возвращается

Ребенок должен знать, что родители не оставят ребенка в детском саду навсегда и обязательно вернутся за ним. Пробуйте оставлять ребенка с тем, кому доверяете, и ненадолго уходить. Не «исчезайте»: прощайтесь с ребенком и говорите, что вернетесь. По возможности уточняйте, когда именно вернетесь и обязательно выполняйте обещание, чтобы ребенок не перестал вам доверять. Приучить ребенка к расставаниям поможет позитивный игровой ритуал быстрого прощания: договоритесь, например, чмокать друг друга в щечку или стучаться кулачками

6

Познакомить ребенка с воспитателями

Расскажите ребенку, как общаться с педагогами, особенно в трудных ситуациях. Что делать, если его обижают. Расскажите, что воспитатель – надежный и добрый человек, который всегда поможет ребенку в группе

Как вести себя с ребенком в период адаптации

1

Прощаться быстро, весело и один раз

Не убегайте незаметно. Используйте ритуал прощания. Говорите, что любите ребенка, что вернетесь за ним после работы. Отдавайте ребенку все, что нужно, сразу, чтобы не возвращаться – если вы вернетесь, ему придется переживать стресс еще раз. Не договаривайтесь «помахать в окошко» – из-за этого ребенок может погрузиться в тоску

2

Не наказывать за капризы и плач

Реагируйте спокойно, изолируйте от зрителей, обнимайте, гладьте. Если непонятно, что вызвало эмоции ребенка и он может говорить, спокойно спрашивайте о причине, внимательно слушайте, задавайте наводящие вопросы: «Тебе обидно?», «Неприятно?», «Не хочется?». Если причина понятна, озвучивайте. Показывайте, что понимаете чувства ребенка, но объясняйте, почему происходит то, что его беспокоит. Заканчивайте чем-то хорошим, но не предлагайте «бонусы» за то, что он прекратит капризы

3

Спрашивать, как прошел день в детском саду

Интересуйтесь, что было на обед, во что они играли, чему научились. Нужно задавать позитивные вопросы. Нельзя спрашивать, обижали ли ребенка, было ли ему плохо – ребенок сам поделится негативом, если он был. Участливо слушайте ответы ребенка, хвалите за все хорошее

4

Обеспечивать покой и чувство любви

В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией – это переутомит его. Откажитесь от приема дома шумных компаний, поддерживайте спокойную обстановку. Говорите ребенку, что любите его, хвалите за то, что он соблюдает важное правило и ходит в детский сад

5

Контролировать свои эмоции

Не говорите о своих опасениях по поводу детского сада или воспитателя при ребенке. Ваша неуверенность передастся и ему. Не показывайте, что вам не хочется отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой. Проследите, не получаете ли вы «вторичную выгоду» от того, что ребенок не идет в детский сад. Если получаете, проработайте ее причины

6

Не создавать негативный образ детского сада

Не говорите ничего плохого о детском саду или воспитателях при ребенке. Не пугайте малыша педагогом: «Не кричи громко! Сейчас Мария Ивановна тебя отругает»